

# **Probier's mal mit Genügsamkeit**

**Auswirkungen von suffizientem Lebensstil auf  
persönlicher und ökologischer Ebene**



**Linda Sophia Mathyer, M17a**

**Betreut von Dr. Alfons Ritler**

**Kantonsschule Solothurn**

**2020**

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>VORWORT</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>1 EINLEITUNG</b> .....   | <b>3</b>  |
| 1.1 PROBLEMSTELLUNG .....   | 3         |
| 1.2 GRUNDLAGEN .....  | 4         |
| 1.3 FRAGESTELLUNG .....   | 5         |
| 1.4 METHODE .....   | 5         |
| <b>2 VORGEHEN</b> .....   | <b>6</b>  |
| 2.1 SUCHE NACH TEILNEHMENDEN .....  | 6         |
| 2.2 AUFBAU DES EXPERIMENTS .....  | 6         |
| 2.3 AUSWERTUNG .....  | 9         |
| <b>3 DIE TEILNEHMENDEN</b> .....  | <b>9</b>  |
| 3.1 GRUPPE 1 .....  | 9         |
| 3.2 GRUPPE 2 .....  | 10        |
| 3.3 GRUPPE 3 .....  | 10        |
| <b>4 PERSÖNLICHE EBENE: DENKEN, FÜHLEN, WOLLEN</b> .....                  | <b>10</b> |
| 4.1 BEWUSSTSEIN FÜR KONSUM UND NACHHALTIGKEIT .....                       | 11        |
| 4.2 BEWUSSTSEIN GEGENÜBER SEINEN EIGENEN RESSOURCEN UND ACHTSAMKEIT ..... | 11        |
| 4.3 EINFACH UND NATÜRLICH .....   | 12        |
| <b>5 ÖKOLOGISCHEN EBENE: HANDELN UND VERHALTEN</b> .....                  | <b>12</b> |
| 5.1 VERÄNDERUNGEN .....   | 13        |
| 5.2 ZEIT-, GELD- UND RAUMFAKTOR .....                                     | 13        |
| 5.3 TRANSPARENZ UND ALTERNATIVEN FINDEN .....                             | 14        |
| 5.4 BEEINFLUSSUNG VON AUSSEN: ANGEBOT, WERBUNG, MITMENSCHEN, ARBEIT ..... | 15        |
| 5.5 «CHALLENGE» ODER DIE PERSÖNLICHE HERAUSFORDERUNG .....                | 15        |
| <b>6 FÖRDERT SUFFIZIENZ DIE ZUFRIEDENHEIT?</b> .....                      | <b>16</b> |
| 6.1 HILFE ODER EINSCHRÄNKUNG .....  | 16        |
| 6.2 ZUFRIEDENHEIT UND STRESS AUF EINER SKALA .....                        | 16        |
| 6.3 WEITERMACHEN ODER NICHT? .....  | 18        |
| <b>7 SYNTHESE UND DISKUSSION</b> .....                                    | <b>18</b> |
| 7.1 VERÄNDERUNGEN AUF PERSÖNLICHER UND ÖKOLOGISCHER EBENE .....           | 18        |
| 7.2 FÖRDERUNG DER ZUFRIEDENHEIT .....                                     | 20        |
| 7.3 VERGLEICH .....   | 20        |
| <b>8 FAZIT</b> .....  | <b>21</b> |
| <b>NACHWORT: MEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN MIT SUFFIZIENZ</b> .....           | <b>23</b> |
| <b>QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS</b> .....                            | <b>24</b> |
| <b>ANHANG</b> .....   | <b>25</b> |

Titelbild: Waage der Suffizienz mit Denken und Handeln

## Vorwort

Für mich ist die Umwelt schon immer ein wichtiges Anliegen gewesen, weshalb schnell klar wurde, dass ich meine Maturaarbeit in diesem Bereich schreiben möchte. Ich wollte nicht über die Probleme schreiben, die die Natur mit allen Pflanzen, Tieren und uns Menschen bedrohen, sondern über mögliche Lösungen. Lösungen, die jeder einzelne Mensch anwenden kann und so etwas für die Umwelt machen kann. Natürlich bin ich der Meinung, dass es weltweit grundlegende gesellschaftliche Veränderungen braucht, aber da dies ein viel zu langsamer Prozess ist, fange ich lieber bei mir selbst an. Auf den Begriff der Suffizienz hat mich mein Betreuer Herr Dr. Alfons Ritler gebracht. Da ich in dieser Zeit der Themenfindung bereits spürte, wie mich zu Hause in meinem Zimmer die vielen Sachen, die sich über all die Jahre angesammelt haben, erdrückten, erkannte ich in der Suffizienz auch eine Chance, mein eigenes Wohl zu verbessern und war noch überzeugter von diesem Lösungsansatz.

An dieser Stelle möchte ich meinem Betreuer Herr Dr. Alfons Ritler herzlich für seine Unterstützung und wertvollen Ratschläge danken. Ausserdem möchte ich natürlich allen Teilnehmenden dafür danken, dass sie sich die Zeit genommen haben, bei meinem Experiment mitzumachen. Meiner Familie danke ich für all die Unterstützung in meinen kleinen Krisen und dass sie immer an mich glauben. Auch meinen Freunden danke ich, dass sie mir immer zugehört haben, wenn ich mal wieder von meiner Arbeit erzählt habe.

# 1 Einleitung

## 1.1 Problemstellung

«Es gibt Probleme, die sind schwer zu lösen, weil sie schwer zu lösen sind. Und es gibt Probleme, die sind schwer zu lösen, gerade weil ihre Lösung so einfach wäre, wenn man es sich nur eingestünde.»<sup>1</sup>

Dies schreibt Marcel Hänggi in seinem Buch über Klimapolitik und genau das denke ich auch. Die Welt, die Natur, Pflanzen, Tiere und Menschen werden durch unsere Weltwirtschaft, die immens von fossilen Brennstoffen profitiert und somit von ihnen abhängig ist, gefährdet. Diese fossilen Brennstoffe wie Erdöl, Erdgas und Kohle verstärken durch ihre Verbrennung, bei der Kohlendioxid ausgestossen wird, den sonst natürlichen Treibhauseffekt und führen so zur sogenannten Erderwärmung.<sup>2</sup> Die direkten und indirekten Folgen davon sind gravierend. Wetterextreme, Artenverlust, Gletscherschwund, Meeresspiegelanstieg, Dürren, Überschwemmungen, Hungersnot und daraus resultierende Migration, um nur einige der verheerendsten zu nennen.<sup>3</sup> Aber die Lösung für dieses Problem, den Klimawandel ist leicht gefunden: Es dürfen keine fossilen Brennstoffe mehr verbrannt werden. Kohlendioxid muss durch Pflanzen wieder in der Erde gebunden werden. Mit der Umsetzung dieser Lösung tun wir uns jedoch schwer, da unsere Wirtschaft so stark davon abhängig ist.<sup>4</sup> Deswegen setzen wir auf Effizienz und Konsistenz. Diese Strategien fordern keine grundlegenden Veränderungen in unserer Gesellschaft und sind deswegen leichter umzusetzen.<sup>5</sup> Diese zwei Strategien alleine reichen jedoch nicht. Um ihre Nachteile auszugleichen braucht es eine dritte Strategie: die Suffizienz. Diese besteht kurz gesagt darin, weniger zu konsumieren und zu verbrauchen.<sup>6</sup> Eine Wirtschaft, die immer weiterwächst und Ressourcen verbraucht, kann meiner Meinung nach nicht ewig weiter laufen, denn die Wirtschaft ist in dieser Form nicht nachhaltig. Und wenn wir nicht anfangen, Ressourcen zu schonen und mit mehr Bewusstsein zu konsumieren, sind die Ressourcen der Erde irgendwann immer rarer und somit der Lebensraum von vielen Tieren, Pflanzen und auch von uns gefährdet.

---

<sup>1</sup> Hänggi, M., Null Öl. Null Gas. Null Kohle. – Wie Klimapolitik funktioniert. Ein Vorschlag. Rotpunktverlag, Zürich, 2018, S. 9.

<sup>2</sup> Hänggi 2018: S. 10

<sup>3</sup> <https://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-sind-die-folgen-des-klimawandels> abgerufen am 21.09.2020.

<sup>4</sup> Hänggi 2018: S. 10

<sup>5</sup> Leng, Marion; Schild, Kirstin; Hofmann, Heidi, Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben. Oekom, München, 2016, S. 13-14.

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=EApNNgu6lvs&feature=youtu.be> T., D., *Effizienz, Suffizienz, Konsistenz für eine nachhaltigere Zukunft*, YouTube 14.04.2020.

## 1.2 Grundlagen

Für das Buch «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben» von Marion Leng, Kirstin Schild und Heidi Hofmann<sup>7</sup> wurden Personen gesucht, die einen suffizienten Lebensstil führen und anschliessend dazu befragt, wie ihr Leben mit Suffizienz ist. Dabei wurde unter anderem untersucht, wie ein suffizienter Lebensstil heute in der Schweiz aussieht, welche Motivation und Werte dahinterstecken, welche Kompetenzen einen suffizienten Lebensstil fördern und welche Zusammenhänge die suffizient lebenden Personen zwischen ihrem Lebensstil und ihrer Zufriedenheit sehen.<sup>8</sup> Die Ergebnisse zeigen, dass die suffizient lebenden Personen bei ihrer Mobilität eher auf ihre Füsse, ihr Fahrrad und allenfalls auf den öffentlichen Verkehr zurückgreifen. Sie konsumieren fair und ökologisch in fast allen Bereichen, also vom Essen über Putzmittel bis zur Kleidung. Dabei spielt auch Wiederverwenden, Reparieren und Teilen eine wichtige Rolle. Die Ergebnisse zeigen ausserdem die Werte, welche hinter ihrem Handeln stehen: Gerechtigkeit, Verantwortung gegenüber der natürlichen Umwelt, Verbundenheit mit allen Lebewesen und die Überzeugung, dass weniger materieller Konsum zu mehr Lebensqualität führt. Ausserdem zeichnen sich die suffizient lebenden Personen durch Selbstreflexionskompetenz und Selbstwirksamkeit aus. Mit Selbstreflexion ist gemeint, dass diese Personen immer wieder überprüfen, was ihr eigenes Verhalten bewirkt, welche Konsequenzen es mit sich trägt. Selbstwirksamkeit meint, dass einige der suffizient lebenden Personen ihr Handeln als Vorbildfunktion sehen und glauben, dass sie so andere Menschen anregen, sich ähnlich zu verhalten wie sie.<sup>9</sup> Diese Maturaarbeit wurde von dieser Studie inspiriert und anhand ihrer Informationen Suffizienz und deren erhoffte Wirkung in diesem Rahmen wie folgt definiert:

Suffizienz, auch Genügsamkeit genannt, wird als Gegenstück der Effizienz ebenfalls als ein Lösungsansatz für den Klimawandel gesehen. Die Suffizienz beschreibt einen ressourcenschonenden Umgang mit Energie und Materie. Mit suffizientem Lebensstil geht also auch Verzicht und Einschränkung einher, jedoch soll dies die Lebenszufriedenheit nicht verringern. Denn bei suffizientem Lebensstil verlagert sich der heute verbreitete Güterwohlstand auf Zeit- und Raumwohlstand. Das heisst, dass die Zufriedenheit eines Menschen nicht mehr vom Besitz von Gütern, sondern von mehr Selbstbestimmung bezüglich der Einteilung der Lebenszeit und der Raumauswahl abhängig ist.<sup>10</sup> Um besser zu verstehen, was Suffizienz ist, muss man die Zusammenhänge zwischen Effizienz, Suffizienz und Konsistenz kennen. Effizienz meint eine ergiebige Nutzung von Energie und Materialien und macht somit aus weniger mehr. Effizienz hat jedoch einen Nachteil: den Rebound Effekt. Dieser

---

<sup>7</sup> (Leng, Schild, & Hofmann, 2016)

<sup>8</sup> (Leng, Schild & Hofmann, 2016: S. 18-19)

<sup>9</sup> (Leng, Schild & Hofmann, 2016: S. 51-65)

<sup>10</sup> (Leng, Schild & Hofmann, 2016: S. 13-15 und S. 20-24)

beschreibt das Phänomen, dass, wenn die Produktivität gesteigert wird, automatisch auch der Gebrauch zunimmt und dadurch wieder trotz effizienter Nutzung mehr Ressourcen verbraucht werden. Dieses Problem könnte die Suffizienz ausgleichen. Diese strebt nach einem geringeren Gebrauch und will dadurch die Nachfrage verringern. Dafür müssen kapitalistische Denkansätze, welche materiellen Konsum als Wohlstand sehen, verändert werden. Konsistenz zielt auf eine Vereinbarkeit von Natur und Technik hin. Eine Kreislaufwirtschaft ohne Emissionen wäre das Ideal. Diese drei Strategien beschreiben zusammen einen Weg zu einer nachhaltigeren Zukunft.<sup>11</sup>

### 1.3 Fragestellung

Nach der Lektüre des Buchs «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben»<sup>12</sup>, stellte sich die Frage, ob suffizienter Lebensstil wirklich zu einem guten, zufriedenen Leben führt. Ziel dieser Arbeit war deshalb, zu untersuchen, was ein suffizienter Lebensstil innerhalb eines Monats verändert. Dabei wurde einerseits die persönliche Ebene betrachtet, damit wird gemeint, wie sich die Suffizienz auf das Denken, Fühlen und auf die Zufriedenheit der Menschen auswirkt. Andererseits wurde die ökologische Ebene betrachtet, also was sich in dem Verhalten und Handeln der Teilnehmenden verändert und somit je nach Ergebnis die Umwelt entlastet. So wurden folgende Fragestellungen entwickelt:

- Was kann ein suffizienter Lebensstil innerhalb eines Monats auf persönlicher und ökologischer Ebene verändern?
- Inwiefern fördert ein suffizienter Lebensstil die geistige Zufriedenheit?

### 1.4 Methode

Um diese Fragen zu beantworten, wurden Menschen gesucht, die bereit waren, während eines Monats unter meiner Begleitung suffizient zu leben und ihre empfundenen Veränderungen mit mir zu teilen. Um die Veränderungen beobachten und später auswerten zu können, wurden die Teilnehmenden jeweils vor und nach dem Experiment interviewt und währenddessen einmal einen Fragebogen ausfüllen gelassen. Wie genau vorgegangen wurde, wird ausführlich im folgenden Kapitel erklärt.

---

<sup>11</sup> T., 2020

<sup>12</sup> Leng, Schild & Hofmann, 2016

## 2 Vorgehen

### 2.1 Suche nach Teilnehmenden

Für das Experiment wurden Anfang Juli 2020 mithilfe einer Art Flyer – den Vorinformationen<sup>13</sup> – Personen aus drei verschiedenen sozioökonomischen Gruppen gesucht, um vergleichen zu können, wie sich der sozioökonomische Status auf einen suffizienten Lebensstil auswirkt, zum Beispiel, ob der suffiziente Lebensstil für eine Person, deren Kinder bereits erwachsen und ausgezogen sind, einfacher umzusetzen ist als für Personen mit jüngeren Kindern im eigenen Haushalt. Als erste Gruppe wurden Personen über 45 Jahren gesucht, die entweder keine, ältere oder bereits ausgezogene Kinder haben. Als zweite Gruppe wurden Personen zwischen 25 und 45 Jahren gesucht, die sich in der Familienphase befinden, also meist nicht nur für sich handeln und verantwortlich sind. Zum Schluss wurden für die dritte Gruppe Personen zwischen 18 und 35 Jahren ohne Kinder gesucht, die studieren oder neu in der Berufswelt sind. Der Flyer wurde vor allem an Menschen aus meinem Umfeld oder an Menschen, die mir von Menschen aus meinem Umfeld für das Experiment empfohlen wurden geschickt. Alle der elf schlussendlichen Teilnehmenden achteten bereits vor dem Experiment in irgendeiner Form auf Nachhaltigkeit und Ökologie. Bei den Teilnehmenden waren zwei Paare dabei. Alle 4 Personen wurden jedoch als einzelne Teilnehmende behandelt und mit dem Bewusstsein, dass sich diese wahrscheinlich gegenseitig beeinflussen, sei es auf inspirierende oder hemmende Weise, was aber auch für interessant befunden wurde.

### 2.2 Aufbau des Experiments

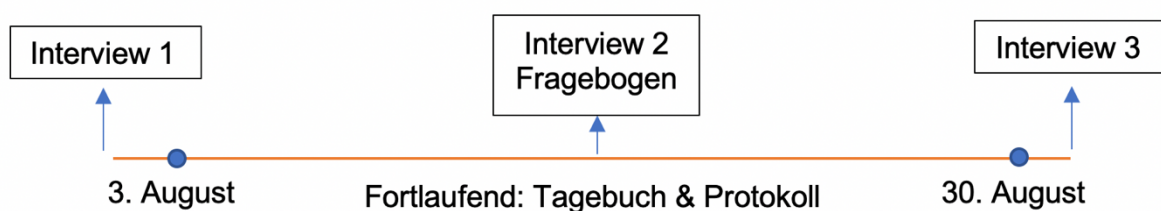


Abbildung 1: Aufbau des Experiments

Abbildung 1 dient als Übersicht des Experimentablaufs. Das Experiment fand vom 3. bis zum 30. August 2020 über vier Wochen statt. Vor und nach dem Experiment wurde mit den Teilnehmenden qualitative Interviews durchgeführt. Nach der ersten Hälfte des Experiments wurden die Teilnehmenden gebeten, selbstständig einen Fragebogen auszufüllen. Qualitative Interviews sind sehr offene Interviews, bei denen die Befragten in ihrer Art zu

<sup>13</sup> Siehe Anhang 1 Vorinformationen

Antworten wenig eingeschränkt werden. Dementsprechend erzählten sie zuerst und anschliessend wurde nachgefragt, wenn ein Punkt genauerer Besprechung bedurfte.<sup>14</sup> Die Interviews wurden mit dem Einverständnis der Teilnehmenden für die Auswertung aufgezeichnet. Das erste Interview<sup>15</sup> wurde so aufgebaut, dass die Befragten zuerst von sich erzählten, wie sie sich fühlten und wie zufrieden und gestresst sie waren. Um nach dem Experiment konkret vergleichen zu können, ob sich die Zufriedenheit während dieses Monats verändert, ordneten die Befragten die Zufriedenheit und den Stress jeweils auf einer Skala von 1 bis 10 ein. Dabei bedeutet 1 wenig gestresst beziehungsweise zufrieden und 10 sehr gestresst beziehungsweise zufrieden. Anschliessend wurde mehr auf ihren Konsum eingegangen und sie ordneten auch ihr Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 ein. Dabei bedeutet 1 hoher Konsum und 10 geringer Konsum. Zum Schluss setzte sich jede\*r ein Ziel nach der SMART-Methode.<sup>16</sup> Das bedeutet, dass dieses Ziel möglichst spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein sollte.<sup>17</sup> Anschliessend wurde den Teilnehmenden die vorbereiteten Unterlagen gesendet, welche aus der Aufgabe, einer Tagebuchvorlage, einer Journalvorlage für Einkäufe und einem Ideenkatalog bestand. Es wurde ihnen die Aufgabe gestellt, bewusster zu konsumieren.<sup>18</sup> Dies ist eine sehr vage Aufgabe, jedoch wurden so die Teilnehmenden nicht mit zu vielen Einschränkungen demotiviert. Ausserdem wurde es für spannend befunden, zu sehen, wie jede\*r etwas anders an die Thematik heran ging. Das Experiment wurde in den Bereichen Ernährung, Kleidung und Hygieneprodukte durchgeführt, weil es wahrscheinlich nicht jeder Person in allen Bereichen gleichermassen leichtfiel. Den Bereich Mobilität wurde bewusst weggelassen, weil einige Menschen davon stark abhängig sind und daran in kurzer Zeit meist nichts ändern können. In der Aufgabe<sup>19</sup> wurde festgehalten, worauf die Teilnehmenden in den verschiedenen Bereichen achten könnten. Zudem wurde eine Art Checkliste erstellt, die sie vor einer Anschaffung durchgehen konnten, damit sie bewusster handelten. Diese war von den Kriterien aus dem Buch «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben»<sup>20</sup> inspiriert. Den Teilnehmenden wurde ebenfalls eine kürzere Version der Checkliste auf einem kleinen Kärtchen geschickt, welches für das Portemonnaie oder die Hosentasche geeignet war. Abbildung 2 zeigt die Vorderseite des Kärtchens mit einer Lebensblume und Abbildung 3 zeigt die Rückseite mit der Kurzversion der Checkliste.

---

<sup>14</sup> Flick, U., Von Kardorff, E., Steinke, I. (Hg.), Qualitative Forschung – Ein Handbuch, rowohlt's enzyklopädie, Reinbek bei Hamburg, 2000.

<sup>15</sup> Siehe Anhang 6 Interview 1 Leitfaden

<sup>16</sup> Siehe Anhang 9 Ziele der Teilnehmenden

<sup>17</sup> <http://www.unternehmenssteuerung20.de/ziele-richtig-setzen-mit-der-smart-methode/> Richter, A., Ziele richtig setzen mit der SMART-Methode, abgerufen am 12.10.2020.

<sup>18</sup> Siehe Anhang 2 Aufgabe

<sup>19</sup> Siehe Anhang 2 Aufgabe

<sup>20</sup> Leng, Schild & Hofmann, 2016





Abbildung 2: Kärtchen Vorderseite

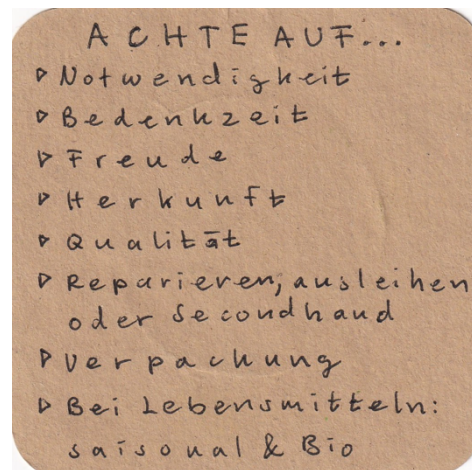


Abbildung 3: Kärtchen Rückseite

Die Tagebuchvorlage<sup>21</sup> diente dazu, dass die Teilnehmenden immer wieder überlegten und spürten, ob sie Veränderungen wahrnehmen und wie sie den suffizienten Lebensstil empfinden. Das Protokoll<sup>22</sup> sollte ebenfalls das Bewusstsein für den eigenen Konsum fördern, indem die Teilnehmenden darin festhalten konnten, wenn sie eine Anschaffung tätigten. Im Ideenkatalog<sup>23</sup> wurden verschiedene Ideen für einen nachhaltigeren, suffizienteren Lebensstil gesammelt. Er diente als Inspiration für die Teilnehmenden. Des Weiteren wurde eine WhatsApp Gruppe mit allen Teilnehmern erstellt. Die Gruppe diente dazu, sich gegenseitig zu inspirieren und motivieren, indem man, wenn man wollte, suffiziente oder nachhaltige Inhalte teilen konnte.

Nach den ersten zwei Wochen des Experiments füllten die Teilnehmenden selbstständig einen Fragebogen<sup>24</sup> aus, der sehr ähnlich aufgebaut war wie das erste Interview. Zusätzlich fragte ich, ob sie bereits Veränderungen erkennen. Nach dem das Experiment für die Teilnehmenden beendet war, wurden sie erneut interviewt. Jedoch wurde den Teilnehmenden dieses Mal der Leitfaden des Interviews gesendet, bevor sie interviewt wurden, damit sie sich darauf vorbereiten konnten und die Dauer der Interviews im besten Fall verkürzt werden konnte. In diesem dritten Interview<sup>25</sup> wurde erneut nach ihrem Wohlbefinden und ihrem Konsum gefragt, wie in den beiden Interviews zuvor. Zusätzlich wurde nach Veränderungen auf der persönlichen und ökologischen Ebene, was ein suffizienter Lebensstil erschwerte und was ihn erleichterte, gefragt.

---

<sup>21</sup> Siehe Anhang 3

<sup>22</sup> Siehe Anhang 4

<sup>23</sup> Siehe Anhang 5

<sup>24</sup> Siehe Anhang 7 Fragebogen leer

<sup>25</sup> Siehe Anhang 8 Interview 3 Leitfaden

## 2.3 Auswertung

Für die Auswertung wurden zuerst alle Interviews transkribiert. Alle Aufzeichnungen der Interviews wurden also verschriftlicht. Dies wurde jedoch etwas vereinfacht durchgeführt, um Zeit zu sparen. Es wurde nur das verschriftlicht, was wirklich die Fragen betrifft und teilweise die Sätze vereinfacht. Es handelt sich bei den Transkripten also nicht um eine wörtliche Wiedergabe der Interviews. Alle Transkripte und ausgefüllte Fragebögen sind im Anhang zu finden.<sup>26</sup> Um die Auswertung der Interviews zu erleichtern, wurden die wichtigsten Fragen ausgewählt und jeweils für die drei Gruppen eine Übersicht der Antworten in einer Tabelle mithilfe der Transkripte von Interview 1 und 3 und den ausgefüllten Fragebögen von Interview 2 erstellt. Danach wurden die Antworten synthetisiert, in Kategorien eingeteilt, welche den Unterkapiteln entsprechen, und notiert, welche Personen etwas zu der jeweiligen Kategorie sagte. Mithilfe dieser allgemeinen Übersicht über die Antworten wurde die später folgende Auswertung geschrieben. Für Zugang zu den Aufzeichnungen der Interviews und zu den Übersichten der Antworten kann bei der Autorin persönlich nachgefragt werden.

## 3 Die Teilnehmenden

Damit man sich unter den Namen der Teilnehmenden auch jemanden vorstellen kann, werde diese in diesem Kapitel jeweils kurz vorgestellt.

### 3.1 Gruppe 1

Diese Gruppe beinhaltet die Teilnehmenden über 45 Jahre, welche keine, ältere oder bereits ausgezogene Kinder haben. Hierzu gehört Walter. Er ist Informatiker, hat eine neunzehnjährige Tochter, die bei ihrer Mutter lebt und wohnt mit seiner Partnerin bei Bern. In seiner Freizeit liest und wandert Walter gerne.<sup>27</sup>

Janis arbeitet als Aktivierungsfachfrau in einem Heim für Beeinträchtigte Menschen. Sie hat vier Kinder, von denen aber nur noch eine Tochter zu Hause lebt. Zusätzlich wohnt auch noch der Freund ihrer Tochter mit ihnen zusammen in Solothurn. Ihre Hobbys sind Meditieren, Gärtnern, Polarity und Sonne-Tanken.<sup>28</sup>

Elisabeth arbeitet als Lehrerin an der Rudolf-Steiner-Schule in Solothurn. Zusammen mit ihrem Mann lebt sie bei Solothurn. Ihre zwei Kinder sind bereits erwachsen und ausgezogen. Elisabeth bewegt sich in ihrer Freizeit gerne draussen mit ihrem Hund.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> Siehe Anhang 10 bis 20

<sup>27</sup> Siehe Anhang 10 A)

<sup>28</sup> Siehe Anhang 11 A)

<sup>29</sup> Siehe Anhang 12 A)

## 3.2 Gruppe 2

In dieser Gruppe sind Personen, die sich in der Familienphase befinden und somit in ihrem Handeln nicht komplett frei sind, da sie Verantwortung für ihre Kinder tragen. Zu dieser Gruppe gehört Sebastian. Er ist Bootsbauer und sein Hobby ist Segeln. Zusammen mit seiner Frau Zoë hat er zwei Segelschiffe.<sup>30</sup> Zoë ist Agronomin. Sie besegelt gerne mit Sebastian zusammen den Thunersee oder eines der Weltmeere und ist gerne draussen. Zusammen kriegen sie bald ihr erstes Kind.<sup>31</sup>

Menja ist Zierpflanzengärtnerin und lebt mit ihrem Sohn zusammen in einer Wohngemeinschaft bei Bern. In ihrer Freizeit liest sie gerne und ist gerne draussen.<sup>32</sup>

Seraina ist ausgebildete Tänzerin. Jetzt arbeitet sie vor allem als Bewegungspädagogin und Therapeutin. Sie lebt zusammen mit ihren zwei Kindern und ihrem Ex-Mann bei Zug. Sie sieht ihren Beruf als ihr Hobby, ausserdem ist sie gerne viel in der Natur.<sup>33</sup>

## 3.3 Gruppe 3

Die dritte Gruppe umfasst Personen zwischen 18 und 30, welche noch studieren oder seit Kurzem in der Berufswelt sind. Zu dieser Gruppe gehört Samuel. Er studiert Elektro- und Informationstechnik und arbeitet nebenbei als wissenschaftliche Hilfskraft. Er wohnt zusammen mit seiner Freundin Kerstin in einer Wohnung in Solothurn. In seiner Freizeit spielt er Gitarre und Rugby.<sup>34</sup> Kerstin ist Hebamme und arbeitet seit einem Jahr freiberuflich. Sie spielt gerne Gesellschaftsspiele und liest und näht gerne.<sup>35</sup>

Dimitri arbeitet als Landwirt und wohnt in einer Wohngemeinschaft mit drei Mitbewohnerinnen bei Bern. Zurzeit macht er eine Ausbildung als Arbeitsagoge. Dimitri ist immer gerne draussen unterwegs, sei es zu Fuss, auf dem Fahrrad oder mit dem Bike.<sup>36</sup>

Elvira arbeitet als Pflegefachfrau und wohnt ebenfalls in der Wohngemeinschaft mit Dimitri. In ihrer Freizeit macht Elvira gerne Sport, ausserdem liest sie gerne und fährt gerne Fahrrad.<sup>37</sup>

## 4 Persönliche Ebene: Denken, Fühlen, Wollen

Wie bereits in der Einleitung erwähnt wird unter der persönlichen Ebene der Suffizienz das Denken, Fühlen und Wollen der jeweiligen Person verstanden. Bei dem dritten Interview

---

<sup>30</sup> Siehe Anhang 13 A)

<sup>31</sup> Siehe Anhang 14 A)

<sup>32</sup> Siehe Anhang 15 A)

<sup>33</sup> Siehe Anhang 16 A)

<sup>34</sup> Siehe Anhang 17 A)

<sup>35</sup> Siehe Anhang 19 A)

<sup>36</sup> Siehe Anhang 18 A)

<sup>37</sup> Siehe Anhang 20 A)

nach dem Experiment gaben alle elf Teilnehmenden an, dass sich etwas auf ihrer persönlichen Ebene verändert hat. Im Folgenden wurden die Angaben der Teilnehmenden in Kategorien unterteilt.

#### 4.1 Bewusstsein für Konsum und Nachhaltigkeit

Acht von elf Personen gaben an, dass sich ihr Bewusstsein für ressourcenschonendes Verhalten in irgendeiner Art und Weise verändert oder verbessert hat. So sieht zum Beispiel Elisabeth überall mehr Handlungsbedarf, also immer mehr Sachen, die man anders machen könnte oder sollte.<sup>38</sup> Zoë trifft ihre Entscheidungen bewusster, weil sie sich vorher mehr dazu überlegt.<sup>39</sup> Samuel hat festgestellt, dass sein Konsum wahrscheinlich höher ist, als er es am Anfang eingeschätzt hat. Er habe an vieles, wie zum Beispiel an Hobbys gar nicht gedacht. Sein Verständnis von Suffizienz hat sich während dem Experiment verändert. Er sagte: *«Ich verstehe es jetzt noch viel tiefgreifender. Am Anfang verstand ich es nur oberflächlich, aber eigentlich glaube ich, geht es mehr darum, dass man sich wirklich mit Sachen auseinandersetzt, die nicht nötig sind und auf die wirklich verzichtet. Statt nur zu überlegen, was man kauft, auch einfach mal nichts kaufen.»*<sup>40</sup> Dieses neue oder verbesserte Bewusstsein für seinen eigenen Konsum lässt sich teilweise auch an der Einordnung des Konsumverhaltens auf einer Skala von 1 bis 10 erkennen. Am Ende des Experiments ordneten beispielsweise fünf Personen ihr Konsumverhalten gleich oder schlechter ein als am Anfang. Einige der Teilnehmenden gaben an, dass sie sich durch das Experiment angeregt fühlen. So hat das Experiment zum Beispiel bei Sebastian vor allem das Interesse und den Ehrgeiz geweckt in Zukunft mehr dafür zu tun, seinen Lebensstil suffizienter zu gestalten.<sup>41</sup> In diese Richtung ging auch Kerstins Antwort auf meine Frage, was suffizienter Lebensstil bei ihr auf persönlicher Ebene verändert hat: *«Es gab mir wieder ein bisschen ein Anstoß, mich selbst herauszufordern, indem ich wirklich sage „In diesem Monat mache ich mal das und in dem Monat versuche ich das.“. Ich brauche diese Aufgaben, diese „Challenges“, um zu sehen, ob sich etwas integrieren lässt oder nicht.»*<sup>42</sup>

#### 4.2 Bewusstsein gegenüber seinen eigenen Ressourcen und Achtsamkeit

Drei der elf Teilnehmenden haben ein neues, suffizientes Bewusstsein gegenüber sich selbst erlangt. Menja merkte zum Beispiel schnell, dass das Ziel für den Monat zu hochgesteckt war und änderte es sich selbst zu liebe nach zwei Wochen. Sie stellte fest, dass sie

---

<sup>38</sup> Siehe Anhang 12 C)

<sup>39</sup> Siehe Anhang 14 C)

<sup>40</sup> Siehe Anhang 17 C)

<sup>41</sup> Siehe Anhang 13 C)

<sup>42</sup> Siehe Anhang 19 C)

auch mit ihren eigenen Ressourcen, wie zum Beispiel ihrer Energie suffizient umgehen sollte, um nicht im Stress zu enden.<sup>43</sup> Elvira versteht unter Suffizienz nun noch mehr, als weniger Ressourcen zu verbrauchen: *«Zudem geht es mehr darum, herauszufinden, wo die eigenen Bedürfnisse sind und was einen zufrieden macht, ohne sich von aussen beeinflussen zu lassen.»*<sup>44</sup> Sie erhielt während des Experiments Klarheit darüber, was und wer ihr guttut und konnte so ihre Zufriedenheit steigern. Sie sagte: *«Ich weiß nicht, ob es damit zu tun hat, aber ich habe das Gefühl, dass ich herausgefunden habe, was mir guttut und was nicht und dass ich dadurch viel zufriedener bin. Und zum Beispiel auch, dass ich merke, mit welchen Leuten ich mich umgeben möchte und mit welchen nicht.»*<sup>45</sup> Seraina hingegen entwickelte ein suffizientes Verständnis auf die eigene Persönlichkeit bezogen. Sie erzählte: *«Ich habe gemerkt, dass es bei der Suffizienz auch darum geht, was man mit seiner Person macht, wie suffizient man als Mensch eigentlich lebt, ob man seine inneren Schätze hat, die man so anbringen will, dass es wirklich am meisten bringt.»* Sie versucht nun ihr «suffizientes Ich» zu erreichen, indem sie genau ihren Weg geht und das macht, was sie will, damit sie ihre inneren Schätze mit anderen teilen kann.<sup>46</sup>

### 4.3 Einfach und natürlich

Janis erkannte in der Zeit des Experiments, dass sie weniger braucht, es gerne natürlich hat und dabei wirklich zufrieden ist. Sie erzählte: *«Es fällt mir einfacher zu verzichten. Ich habe das Gefühl, dass ich genug habe und dass es nicht immer so viel braucht.»*<sup>47</sup>

## 5 Ökologischen Ebene: Handeln und Verhalten

Die ökologische Ebene beschreibt das effektive Handeln und Verhalten der jeweiligen Person, dies verändert ökologisch gesehen etwas zum Guten oder zum Schlechten. Auf dieser Ebene Veränderungen bemerkt zu haben, gaben acht von elf Teilnehmenden an. Drei Personen gaben an, dass sie keine oder nur sehr wenige beziehungsweise schwache Veränderungen bemerkt haben. Menja sagte zum Beispiel: *«Es gibt sicher Sachen, die ich anders mache, aber weil ich vorher schon ein wenig auf dieser Schiene gefahren bin, habe ich nicht das Gefühl, dass sich in dieser kurzen Zeit so viel verändert hat.»*<sup>48</sup>

---

<sup>43</sup> Siehe Anhang 15 C)

<sup>44</sup> Siehe Anhang 20 B)

<sup>45</sup> Siehe Anhang 20 C)

<sup>46</sup> Siehe Anhang 16 C)

<sup>47</sup> Siehe Anhang 11 C)

<sup>48</sup> Siehe Anhang 15 C)

## 5.1 Veränderungen

Vier Personen bemühten sich darum, weniger Produkte mit Verpackung zu kaufen und produzierten so weniger Abfall. Kerstin kaufte beispielsweise wieder bewusster unverpackt ein.<sup>49</sup> Elisabeth hat ein Gemüseabonnement abgeschlossen. Sie kriegt jetzt wöchentlich ihr Gemüse in einer Kiste vor die Haustür geliefert und spart dadurch Verpackung.<sup>50</sup> Drei Personen gaben an, dass sie allgemein weniger einkaufen gingen oder online bestellten und deshalb Transportwege und impulsive, spontane Käufe vermeiden konnten. Kerstin ging allgemein weniger einkaufen und brauchte die Lebensmittel, die sie bereits zu Hause hatte auf. So vermied sie, dass sie Sachen einfach nur aus einer Laune heraus kaufte.<sup>51</sup> Zwei der Teilnehmenden gaben an, dass sie weniger oder kaum noch in grosse Geschäfte wie Migros oder Coop gingen und stattdessen in kleineren Geschäften und teilweise auch regionaler einkauften. Elisabeth erzählte zum Beispiel, dass sie fast nicht mehr in die Migros geht. Milch- und Hygieneprodukte kann sie im «Naturlädeli» an der Schule, an der sie arbeitet, kaufen. Das Gemüse kriegt sie direkt geliefert. Ausserdem überlegt sie sich Reis aus dem Tessin zu bestellen, der sei sowieso sehr lecker.<sup>52</sup> Zoë hingegen kauft weniger Bio Produkte im Coop wie sonst, dafür konnte sie die Produkte regionaler einkaufen.<sup>53</sup> Es wurde aber auch bewusst auf Fleisch verzichtet. Kerstin und Samuel setzten sich das Ziel, während des Experimentmonats mit Ausnahme von einem «cheat day» kein Fleisch zu essen und konnten dies ohne Probleme umsetzen.<sup>54</sup> Andere haben sich beim Einkaufen mehr Gedanken gemacht oder das Auto etwas weniger benutzt. Dimitri hat sich beispielsweise das Ziel gesetzt, dass er in diesem Monat seine Freizeit mehr in der Umgebung seines Wohnortes verbringt und so weite Distanzen mit dem Auto oder dem Zug vermeidet. Was sich ebenfalls auf der ökologischen Ebene ergeben hat, ist die Erkenntnis darüber, was einen suffizienten Lebensstil erleichtert und was ihn erschwert. In den folgenden Unterkapiteln wurden die Antworten ebenfalls in Kategorien zusammengefasst.

## 5.2 Zeit-, Geld- und Raumfaktor

Zehn der elf Teilnehmenden gaben an, dass sie glauben, wenn sie nicht sogar überzeugt davon sind, dass sie mehr Veränderungen merken würden, wenn das Experiment länger als ein Monat gedauert hätte. Im Interview gaben es zwar nur drei Personen direkt als Schwierigkeit an, jedoch wurde entweder in einem Interview oder in einem Gespräch ausserhalb von vielen erwähnt, dass sie Probleme damit hatten, die Zeit für einen suffizienten

---

<sup>49</sup> Siehe Anhang 19 C)

<sup>50</sup> Siehe Anhang 12 C)

<sup>51</sup> Siehe Anhang 19 C)

<sup>52</sup> Siehe Anhang 12 C)

<sup>53</sup> Siehe Anhang 14 C)

<sup>54</sup> Siehe Anhang 9 Ziele der Teilnehmenden

Lebensstil zu finden. Menja sagte: *«Also vom Konsum her hat es mich eigentlich nicht eingeschränkt, aber ich habe gemerkt, dass ich für alles mehr Zeit brauche.»*<sup>55</sup> Des Weiteren konnten Menja und Zoë beispielsweise die Öffnungszeiten des Unverpackt Ladens schlecht mit ihren Arbeitszeiten vereinbaren.<sup>56</sup> Drei weitere Personen gaben an, dass mehr Freizeit und weniger Stress einen suffizienten Lebensstil erleichtern würden. Seraina erzählte in ihrem Interview ausserdem, dass sie glaubt, dass es deutlich einfacher wäre, suffizient zu leben, wenn man Geld und Zeit auf allen Ebenen abschaffen würde.<sup>57</sup> Anhand von Sebastians Beispiel zeigt sich ebenfalls, dass die räumliche Trennung von zu Hause es erheblich erschwert, etwas zu beeinflussen und somit auch suffizient zu leben. Er war unter der Woche immer auf einer Alp, weil er dort seinen Zivildienst absolvierte. Dort, sagt er, sei es schwierig für ihn gewesen, viel zu beeinflussen und am Wochenende zu Hause habe er kaum Zeit, Dinge zu erledigen. Deshalb, erzählte er, konnte er nichts an seinem Lebensstil verändern und so auch sein Ziel nicht erreichen.<sup>58</sup>

### 5.3 Transparenz und Alternativen finden

Ebenfalls ein entscheidender Punkt für einen suffizienten Lebensstil scheinen die Informationen über ein Produkt, die einem zur Verfügung stehen, zu sein. Wenn man auf Kriterien wie Saison, Region, möglichst naturbelassene Inhaltsstoffe und anderes achtet, ist es zeitaufwändig, sich für jedes Produkt die entsprechenden Informationen herauszusuchen. Janis erzählte beispielsweise: *«Ich muss im Voraus überlegen, wo ich was am besten kaufe. Ich muss mich einfach ein bisschen vorbereiten, dann kommt es gut.»*<sup>59</sup> Elisabeth und Sebastian gaben an, dass Suffizienz durch Transparenz erleichtert werden könnte.<sup>60</sup> Sebastian erzählte, dass er Plattformen, auf denen man schnell eine Übersicht über bestimmte Informationen zu Produkten oder Angebote findet, für sinnvoll hält.<sup>61</sup> Drei von elf Personen erwähnten auch, dass ein grösseres Angebot mit Alternativen hilfreich wäre. Kerstin könnte sich auch vorstellen, dass ein grösseres Angebot an Unverpackt Läden einen Anreiz für bisher Uninteressierte sein könnte, eher damit zu beginnen, unverpackt einzukaufen.<sup>62</sup> Menja erzählte ausserdem, dass sie vor allem Schwierigkeiten mit Genussmitteln wie Kaffee, Schokolade und Chips hatte. Sie konnte deren Konsum aber schon relativ gut runterschrauben. Auch Elisabeth sagte, dass sie und ihr Mann bei Eis und Schokolade Mühe haben zu verzichten.

---

<sup>55</sup> Siehe Anhang 15

<sup>56</sup> Siehe Anhang 14 C) und 15 C)

<sup>57</sup> Siehe Anhang 16 C)

<sup>58</sup> Siehe Anhang 13 C)

<sup>59</sup> Siehe Anhang 11 C)

<sup>60</sup> Siehe Anhang 12 C) und 13 C)

<sup>61</sup> Siehe Anhang 13 C)

<sup>62</sup> Siehe Anhang 19 C)



## 5.4 Beeinflussung von aussen: Angebot, Werbung, Mitmenschen, Arbeit

Viele der Teilnehmenden realisierten während des Experiments, dass die Beeinflussung von aussen sehr stark ist. Samuel findet zum Beispiel, dass allgemein extrem viel angeboten wird.<sup>63</sup> So wie Samuel, finden auch Elvira und Janis, dass es allgemein weniger Angebot geben und Werbung reduziert oder abgeschafft werden sollte.<sup>64</sup> Janis erzählte, dass sie Suffizienz besser durchsetzen kann, wenn sie weniger in grosse Geschäfte geht, so reduziert sie für sich selbst das Angebot. Sie sagte: *«Ich denke, je weniger man in die großen Geschäfte gehen muss und je kleiner die Auswahl ist, desto einfacher ist es. Vielleicht schliesse ich ein Gemüse-Abo ab oder es wäre gut, einmal festzuhalten, wo man was am besten kauft und andere Produkte gar nicht mehr anzuschauen. Weil, wenn man es sieht, ist man versucht.»*<sup>65</sup> Vier von elf Personen gaben ausserdem an, dass Suffizienz teilweise durch Familie, Mitmenschen oder Mitbewohner erschwert werden kann. Seraina geht zum Beispiel, als Mutter von zwei Kindern, auf deren Bedürfnisse ein, auch wenn diese nicht suffizient sind. Sie sagt von sich selbst, dass sie ohne Familie noch viel suffizienter leben könnte.<sup>66</sup> Walter erwähnte als anderes Beispiel, dass er sich vorstellen könnte, dass er, wenn er zu Bekannten eingeladen wird, schneller Ausnahmen machen würde, um nicht unhöflich zu sein. Er ergänzte aber auch, dass er kaum Leute in seinem Umfeld habe, die ihm Suffizienz bei einer Einladung erschweren würden.<sup>67</sup> Elvira berichtete in ihrem Interview, dass sie gemerkt hat, dass sie den Umgang mit Ressourcen bei ihrer Arbeit nicht mit ihren eigenen Werten vereinbaren kann und deswegen in einem Konflikt ist. Sie muss dort Dinge tun, die ihr eigentlich zuwider sind, weil sie nicht dieser Meinung ist.<sup>68</sup>

## 5.5 «Challenge» oder die persönliche Herausforderung

Einige der Teilnehmenden gaben an, dass es ihnen gefallen und geholfen hat, sich ein Ziel für den Monat zu setzen. Viele fühlten sich angeregt, sich selbst weiterhin herauszufordern. Denn oft ist es einfacher, als man denkt, man muss sich bloss überwinden, einmal etwas Neues auszuprobieren. Janis erzählte beispielsweise: *«Ich habe nicht das Gefühl, dass es irgendwie erschwert wird. Es liegt an mir, wie konsequent ich bin. Wenn, dann ist es Bequemlichkeit.»*<sup>69</sup> Elvira sagte, dass es ihr am Anfang schwerfiel, Gewohnheiten zu durchbrechen. Gegen Ende des Experiments empfand sie es als einfacher.<sup>70</sup> Dimitri sagte, dass er glaubt, dass suffizienter Lebensstil einfacher wird, wenn man sich gegenseitig motiviert

---

<sup>63</sup> Siehe Anhang 17 C)

<sup>64</sup> Siehe Anhang 11 C), 17 C) und 20 C)

<sup>65</sup> Siehe Anhang 11 C)

<sup>66</sup> Siehe Anhang 16 C)

<sup>67</sup> Siehe Anhang 10 C)

<sup>68</sup> Siehe Anhang 20 B)

<sup>69</sup> Siehe Anhang 11 C)

<sup>70</sup> Siehe Anhang 20 C)



und inspiriert.<sup>71</sup> Dies denkt auch Janis: *«Mir hat gefallen, dass ich gemeinsam mit anderen Leuten am selben bin und sich das als „Challenge“ vornimmt, sich vernetzt und sich mit Tipps und Tricks gegenseitig stärkt. Das motiviert sehr, dran zu bleiben.»*<sup>72</sup> So war es auch bei einem der Paare. Als Kerstin danach gefragt wurde, was Suffizienz erleichtert, erzählte sie: *«Samuel, weil er im Konsum noch etwas bewusster ist als ich und dadurch merke ich noch mehr, dass ich vieles eigentlich gar nicht brauche.»*<sup>73</sup> Samuel hatte die Idee, dass man suffizienten Lebensstil auf spielerische Art und Weise anhand einer App vermitteln könnte. In der App würde man sich dann mit Zielen, sogenannten «Challenges» herausfordern.<sup>74</sup>

## 6 Fördert Suffizienz die Zufriedenheit?

### 6.1 Hilfe oder Einschränkung

Sechs der elf Teilnehmenden gaben im Interview an, dass Suffizienz ihnen helfe. Einigen hilft es Klarheit und Zufriedenheit zu erreichen. Elvira sagte zum Beispiel: *«Es hat mir geholfen, mehr zu mir zu finden, habe ich das Gefühl.»*<sup>75</sup> Andere regt es an, mehr über sich selbst nachzudenken. Zoë fühlte sich beim Einkaufen eher eingeschränkt durch Suffizienz. Zwei Personen, Menja und Dimitri hilft Suffizienz und schränkt sie gleichzeitig teilweise auch ein. Dimitri sagte: *«Es gibt mir Freiheit, im Zusammenhang mit meinem Ziel sagen zu können, dass ich nicht weg muss, dass ich hier sein kann und alles habe. Und trotzdem hatte ich zwischendurch Lust in die Berge zu fahren oder so, dort wäre es wieder einschränkend. Jedenfalls wenn ich ganz streng wäre, aber ich muss da ja auch nicht ganz so streng sein.»*<sup>76</sup> Zwei Personen gaben an, dass es weder helfe noch einschränke. Sebastian sieht es beispielsweise einfach als spannende Herausforderung.<sup>77</sup>

### 6.2 Zufriedenheit und Stress auf einer Skala

Wie bereits erwähnt, ordneten die Teilnehmenden in den drei Interviews jeweils die Zufriedenheit und den Stress auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wobei 10 sehr zufrieden bedeutet. Der Durchschnitt der Anfangszufriedenheit liegt bei 7.32. Am Ende liegt die durchschnittliche Zufriedenheit bei 7.64. Folglich lässt sich über diesen Monat keine deutliche Veränderung der Zufriedenheit, sondern nur einen sehr kleinen Anstieg um 0.32 beobachten.

---

<sup>71</sup> Siehe Anhang 18 C)

<sup>72</sup> Siehe Anhang 11 C)

<sup>73</sup> Siehe Anhang 19 C)

<sup>74</sup> Siehe Anhang 17 C)

<sup>75</sup> Siehe Anhang 20 C)

<sup>76</sup> Siehe Anhang 18 C)

<sup>77</sup> Siehe Anhang 13 C)

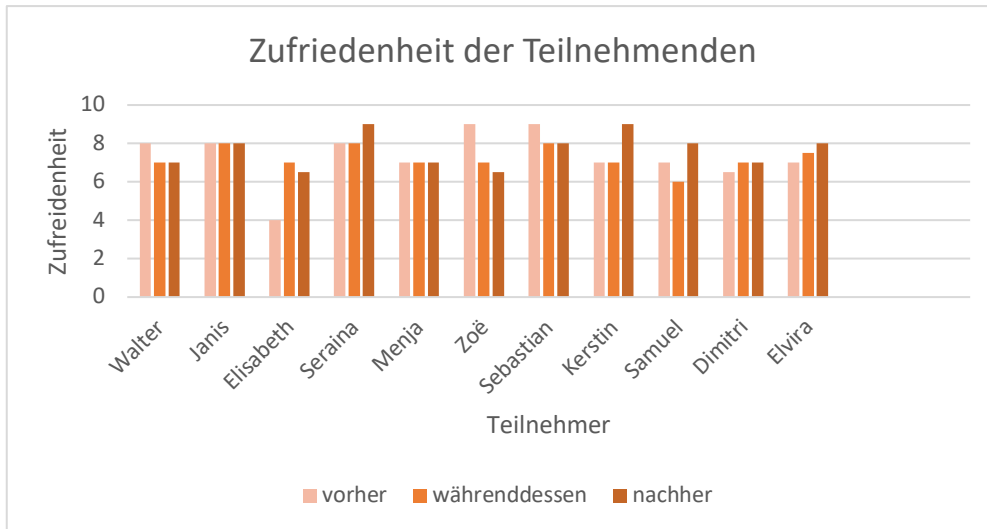


Abbildung 4: Übersicht der Zufriedenheit vor, während und nach dem Experiment

Abbildung 4 zeigt eine Übersicht über den Verlauf der Zufriedenheit bei den einzelnen Teilnehmern. Bei drei Personen wurde die Zufriedenheit im Verlauf des Experiments um 1 bis 2 Stufen tiefer eingeordnet. Das kann an den privaten Lebensumständen liegen. Fünf Teilnehmende ordneten ihre Zufriedenheit am Ende des Experiments 1 bis 2 höher ein als am Anfang. Zwei davon gaben auch explizit an, dass sie durch Suffizienz zufriedener wurden. Drei der Teilnehmenden ordneten sie ungefähr gleich ein. Als Gründe für die Zufriedenheit wurden folgende Dinge genannt: Draussen in der Natur sein, Ausgleich von der Arbeit, Zeit mit Familie und Freunden, Befinden der Familie, Meditieren, Einfachheit, Träume haben, Zeit für sich.

Des Weiteren ordneten die Teilnehmenden ebenfalls den Stress auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wobei 10 sehr gestresst bedeutet. Vor dem Experiment betrug der durchschnittliche Stress 6.41. Nach dem Experiment beträgt der Stress im Durchschnitt 5.64. Daraus lässt sich schliessen, dass der Stress tendenziell um 0.77 abgenommen hat im Vergleich zu vor dem Experiment.

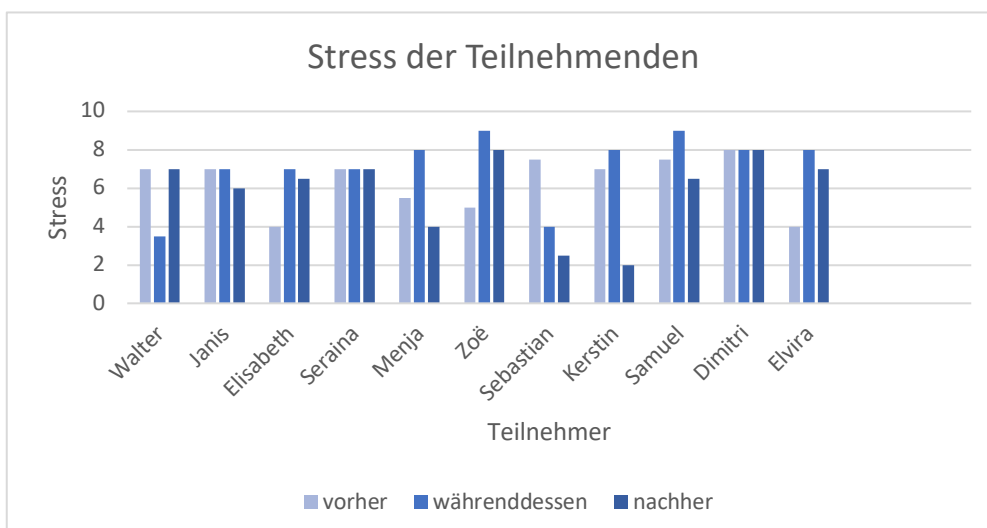


Abbildung 5: Übersicht des Stress vor, während und nach dem Experiment

Abbildung 5 zeigt den Stress der elf Personen vor, während und nach dem Experiment. Bei fünf Teilnehmenden ist der Stress im Vergleich zu vor dem Experiment weniger geworden. Bei drei von diesen fünf Teilnehmenden stieg der Stress dazwischen noch an. Drei Personen ordneten den Stress nach dem Experiment höher ein als zuvor und gleichzeitig etwas weniger hoch als währenddessen. Zwei Personen ordneten den Stress bei allen drei Interviews gleich ein. Eine Person ordnete den Stress vor und nach dem Experiment gleich hoch, währenddessen jedoch tiefer ein. Als Ursachen für den Stress wurde in den meisten Fällen die Arbeit, die Schule oder das Studium angegeben. Bei all dem war meistens das Problem, dass zu wenig Zeit für andere Dinge bleibt. Teilweise wurde der Stress auch durch hohe Ansprüche an sich selbst, Corona oder bei Elvira durch den Wertekonflikt bei der Arbeit verursacht.<sup>78</sup> Bei Seraina hingegen wird der Stress durch den Umbruch in ihrem Leben verursacht.<sup>79</sup> Zoë wiederum hat Angst, zu viele Sachen zu besitzen und wird dadurch gestresst.<sup>80</sup> Niemand erwähnte explizit, dass der suffiziente Lebensstil ebenfalls eine Ursache für den Stress ist.

### 6.3 Weitermachen oder nicht?

Alle elf Teilnehmenden gaben an, dass sie diesen suffizienten Lebensstil in irgendeiner Form oder gewisse Aspekte davon weiterführen werden. Auf die Frage, wieso sie diesen Lebensstil weiterführen wird, antwortete Kerstin: «*Weil es nicht nur der Welt, sondern auch mir guttut.*»<sup>81</sup> Samuel antwortete auf dieselbe Frage: «*Weil ich für mich selbst zufrieden war und auf jeden Fall nicht weniger zufrieden, als wenn ich anders gelebt hätte und grösser gedacht, ist es natürlich nachhaltiger. Ich glaube nicht, dass es schlecht ist, wenn man Sorge trägt.*»<sup>82</sup>

## 7 Synthese und Diskussion

### 7.1 Veränderungen auf persönlicher und ökologischer Ebene

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass dieser eine Monat mit dem suffizienten Lebensstil bei allen Teilnehmenden etwas angeregt hat. Auf der persönlichen Ebene veränderte beziehungsweise verbesserte sich das Bewusstsein in Bezug auf zwei Arten. Einerseits wird durch die Auseinandersetzung mit Suffizienz das Bewusstsein für den Ressourcenverbrauch und somit auch für den eigenen Konsum gefördert. Dies reicht von einer Sensibili-

---

<sup>78</sup> Siehe Anhang 20 C)

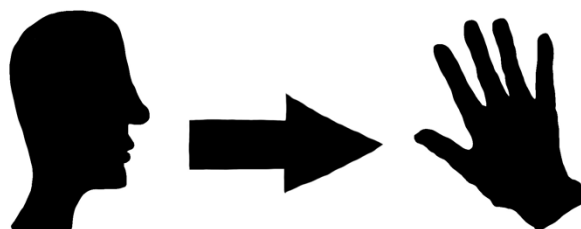
<sup>79</sup> Siehe Anhang 16 C)

<sup>80</sup> Siehe Anhang 14 A)

<sup>81</sup> Siehe Anhang 19 C)

<sup>82</sup> Siehe Anhang 17 C)

sierung bis zur selbstkritischen Ernüchterung. Andererseits wurde bei einigen auch das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen und Stärken geschärft. Diese Personen konnten Klarheit mit sich selbst und ihren Bedürfnissen schaffen. Die Umsetzung der neu erlangten Sensibilisierung auf der ökologischen Ebene braucht jedoch Zeit. Nach einem Monat mit einem suffizienten Lebensstil hat sich bei acht von elf Teilnehmenden in ihrem Handeln etwas verändert. Diese Veränderungen sind sehr individuell im Ausmass und in ihrer Art und Weise. Oft hängen sie mit dem Ziel zusammen, welches sich die Teilnehmenden am Anfang des Monats setzten. Auf ökologischer Ebene konnte vor allem erkannt werden, was den suffizienten Lebensstil erleichtert oder erschwert. Die meisten Teilnehmenden sagten in irgendeiner Form, dass sie für einen suffizienten Lebensstil viel Zeit brauchten. Ausserdem wird ein suffizienter Lebensstil erschwert, wenn man sich nicht zu Hause, sondern in einem fremden Umfeld befindet, denn dadurch wurde das persönliche Handeln und Entscheiden eingeschränkt. Geld wurde ebenfalls als wichtiger Faktor erwähnt. Des Weiteren werden mehr Informationen zu Produkten benötigt, wenn diese bestimmten suffizienten Kriterien entsprechen sollen. Transparenz spielt also eine wichtige Rolle für einen suffizienten Lebensstil. Ein weiterer Punkt ist die Beeinflussung von aussen, welche auf Grund des grossen materiellen Angebots, der Werbung und unserer Mitmenschen geschieht. Um diese zu umgehen, haben Teilnehmende teilweise grosse Geschäfte gemieden oder angegeben, dass sich ihr Wille noch festigen muss. Jedoch gibt es auch eine positive Beeinflussung von aussen. Die meisten Teilnehmenden schätzten es, dass sie nicht alleine an diesem Experiment waren, da sie sich miteinander vernetzen und so inspirieren und motivieren konnten. So war es auch bei den Paaren. Für die meisten Teilnehmenden stellt die Vorgehensweise, sich ein Ziel für den Monat zu setzen, entweder eine Hilfe oder eine spannende Herausforderung an sich selbst dar. Es lässt sich also sagen, dass sich vor allem die persönliche Ebene deutlich verändert. Die persönliche Ebene wirkt sich dann im besten Fall mit der Zeit auf die ökologische Ebene, also auf das Handeln aus. Abbildung 6 soll dies versinnbildlichen.



*Abbildung 6: Vom Denken zum Handeln*

## 7.2 Förderung der Zufriedenheit

In den Angaben der Teilnehmenden zu ihrer Zufriedenheit lässt sich keine deutliche Veränderung erkennen. Suffizienz wurde nie direkt als Ursache für Stress angegeben. Einige der Teilnehmenden erwähnten in irgendeiner Art, dass sie Suffizienz zufriedener macht. Dass die Zufriedenheit während des Experiments bei drei Teilnehmenden um 1 bis 2 Stufen abgenommen hat, könnte daran liegen, dass die Teilnehmenden wegen den Interviews und dem Tagebuch bewusster durchs Leben gingen und so auch bewusster wahrnahmen, wie es ihnen geht. Ähnlich wie drei Personen ihr Konsumverhalten am Ende des Experiments höher einordneten als am Anfang, weil sich ihr Bewusstsein für den eigenen Ressourcenverbrauch verändert hat. Da jedoch alle sagten, dass sie einen suffizienten Lebensstil in irgendeiner Art und Weise oder zumindest gewisse Aspekte davon weiterführen werden, wird daraus geschlossen, dass sie in irgendeiner Form einen Mehrwert aus dem suffizienten Lebensstil ziehen konnten oder jedenfalls durch Suffizienz nicht weniger zufrieden waren. Es wird vermutet, dass sich die Auswirkungen vom suffizienten Lebensstil auf die Zufriedenheit erst nach längerer Zeit und nicht bereits nach einem Monat erkennen lassen. Dies kann auch erst nach Jahren sein, denn durch das Experiment wurde deutlich, dass sich Suffizienz nicht auf Knopfdruck leben lässt. Alle Ebenen eines Lebens, nicht nur der tägliche Konsum, sind davon betroffen und haben einen Einfluss auf die Suffizienz genauso wie auf die Zufriedenheit.

## 7.3 Vergleich

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse mit denen aus dem Buch «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben»<sup>83</sup> verglichen. Das Verhalten der Teilnehmenden, welches die Veränderungen auf ökologischer Ebene beschreibt, nähert sich sicher dem der suffizient lebenden Personen aus dem Buch an. Die Kriterien, welche hinter dem Konsum stehen, wie zum Beispiel saisonal, regional oder Bio-Qualität, weisen grosse Ähnlichkeit mit denen aus dem Buch auf. Die Selbstreflexion als Kompetenz aus dem Buch zeigt sich bis zu einem gewissen Grad auch bei diesem Experiment auf der persönlichen Ebene. Denn es haben viele der Teilnehmenden ihr Konsumverhalten hinterfragt und bewusster wahrgenommen, wie viele Ressourcen hinter Produkten stecken. Das Buch ergab des Weiteren auch, dass die suffizient lebenden Personen durch Suffizienz zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität gelangt sind. Die Ergebnisse dieser Arbeit lassen noch keinen oder nur einen sehr schwachen Anstieg der Zufriedenheit erkennen. Jedoch führten die Teilnehmenden nur einen Monat lang bewusst einen suffizienten Lebensstil beziehungsweise versuchten sich einem solchen anzunähern. Die Teilnehmenden im Buch führten diesen Lebensstil

---

<sup>83</sup> Leng, Schild & Hofmann, 2016

bereits seit Jahren. Wie im vorangehenden Unterkapitel bereits gesagt, lässt sich eine Steigerung der Zufriedenheit wahrscheinlich erst nach längerer Zeit deutlich erkennen.

## 8 Fazit

Durch dieses Experiment konnte zur Erkenntnis gelangt werden, dass ein suffizienter Lebensstil eine grosse Veränderung für eine Person bedeutet und dass es sich dabei um einen Prozess handelt, welcher von jedem individuell und in unterschiedlichem Aufwand und über eine unterschiedliche Dauer erfolgt und erarbeitet werden muss. Die Person muss für sich erkennen, was bedeutet ein suffizienter Lebensstil für mich? Was ist mir persönlich wichtig? Was sind und werden meine Herausforderungen sein? Wie kann ich mich selbst unterstützen? Wie kann mich mein Umfeld unterstützen? Wie und warum hemmt und behindert mich mein Umfeld? All diese Fragen muss sich jeder einzelne stellen und sich seinen persönlichen suffizienten Lebensstil definieren. Denn genau so individuell jede einzelne Person mit ihrem Denken und Handeln ist, genau so einzigartig ist ihr Denken und Handeln in Bezug auf einen suffizienten Lebensstil.

Im Folgenden möchte ich noch ein paar reflektierende Worte zu meinem Vorgehen äussern. Die Herausforderung an sich selbst, welche die Teilnehmenden durch ihr selber gesetztes Ziel schufen, wurde von allen Teilnehmenden mehr oder weniger positiv aufgenommen. So konnte sich eigentlich jede\*r selbst eine auf ihn zugeschnittene Aufgabe stellen, anstatt von der Leiterin mit einer konkreten Aufgabe eingeschränkt zu werden. Ausserdem kann so jede\*r selbst entscheiden, wie streng er oder sie mit sich sein will und so Stress vermeiden. Das Ziel sollte somit bei dem Experiment unbedingt beibehalten werden. Für einige der Teilnehmenden war es zu viel Arbeit, das Tagebuch und das Journal regelmässig auszufüllen. Dieses sollte dennoch als freiwilliges Hilfsmittel beibehalten werden, damit diejenigen, denen es helfen kann, es nutzen können. Die Interviews wirkten inspirierend für alle Teilnehmenden sowie für die Autorin. Besonders das erste Interview regte bereits die meisten Teilnehmenden dazu an, ihren jetzigen Lebensstil zu hinterfragen und war ein gelungener Einstieg in den Experimentmonat. Problematisch bei dieser Arbeit war die Zeit. Für eine Maturaarbeit waren elf Teilnehmende wahrscheinlich zu viel, denn es steckt viel Aufwand hinter den Interviews. Diese muss man zuerst mit jedem einzelnen führen und anschliessend alle transkribieren. Deswegen hier die Empfehlung weniger Teilnehmende oder einfach mehr Zeit einzuplanen. Nach dem Experiment blieben zwei Monate, um alle Interviews zu transkribieren und alle Daten auszuwerten. Für eine gründliche Auswertung so vieler Daten war die Zeit sehr knapp. Deshalb sollte mehr Zeit nach dem Experiment eingeplant, beziehungsweise das Experiment früher gemacht werden. Um sich ebenfalls etwas Arbeit zu sparen, ist es empfehlenswert, in den Interviews etwas weniger und präzisere Fragen zu stellen oder diese nur zu stellen, um die Teilnehmenden zum Hinterfragen

anzuregen und in der Auswertung zu vernachlässigen. Denn an Daten hat es bei der Auswertung wirklich nicht gefehlt. Die Zufriedenheit der Menschen zu analysieren, könnte vom Aufwand her eine eigene Maturaarbeit sein, denn sie wird von sehr vielem beeinflusst. Es sind sicher mehr Mittel nötig als nur eine Skala und die Frage nach den Gründen für die Zufriedenheit, um eine genaue Aussage darüber zu machen. Somit müsste das Vorgehen bezüglich der Zufriedenheit vermutlich angepasst werden, um präzisere Ergebnisse zu erhalten. Ebenfalls müssten die Unterschiede zwischen den sozioökonomischen Gruppen genauer ausgewertet werden, um Aussagen darüber machen zu können. Da dies jedoch nicht der Fokus dieser Arbeit war, wurde dies bei der Auswertung vernachlässigt. Im Allgemeinen kann darüber nur gesagt werden, dass sich keine offensichtlichen Unterschiede erkennen liessen.

Im Folgenden werden ein paar offene Fragen thematisiert, auf die ausgehend vom Experiment keine Antwort gegeben werden kann, aber sicher für zukünftige Arbeiten spannend wären. Es wäre interessant zu sehen, was sich bei einer Person alles verändert, wenn sie länger als einen Monat einen suffizienten Lebensstil führt. So wie dies bei der Studie für das Buch «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben» der Fall war. Was verändert sich bei ihr auf ökologischer Ebene? Lassen sich mehr und deutlichere Veränderungen erkennen? Wie entwickelt sich ihre persönliche Ebene weiter? Und wird die Person mit der Zeit zufriedener oder nicht? Was beeinflusst ihre Zufriedenheit? Ist es nur der suffiziente Lebensstil? Andererseits wäre es sehr spannend zu sehen, wie eine Person, die sich bisher kaum mit Nachhaltigkeit und Ökologie auseinandergesetzt hat, dieses Experiment handhaben und wahrnehmen würde. Ebenfalls ein spannendes Thema wäre die Frage, wie man Suffizienz erleichtern und somit für mehr Menschen attraktiv und zugänglich machen kann. Für die Autorin war dieses Experiment ebenfalls sehr inspirierend, aber auch zeitintensiv. Sie war nach jedem Interview, das sie führte, angeregt, noch mehr zu tun, um suffizientes Handeln zu erleichtern und verbreiten. Dabei musste sie aufpassen, dass sie mit ihren eigenen Ressourcen suffizient umging. Diese Anregung durch Interviews zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu inspirieren und motivieren. Deswegen ist die Vorbildfunktion der beste Weg, die Suffizienz zu verbreiten. Andere Menschen so handeln zu sehen, regt einen eher dazu an, sein Handeln zu verändern, denn das Bewusstsein für ein Problem ist bei den meisten schnell geschaffen. Dies war auch bei diesem Experiment der Fall. Das dem Bewusstsein entsprechende Handeln braucht jedoch viel Zeit, bis es eintritt, wenn es überhaupt eintritt. So wie zum Beispiel vielen eigentlich bewusst ist, dass Fliegen problematisch für das Klima ist, aber es dennoch tun und ihr Handeln nicht entsprechend verändern. Dieses Experiment ist für die Teilnehmenden eher ein Einstieg in den Prozess der Suffizienz gewesen, bei dem das Bewusstsein geschärft wurde. Hoffentlich bleibt es nicht nur dabei, sondern führt dazu, dass ihr Handeln mit der Zeit dem

suffizienten Bewusstsein entspricht. Denn dann wäre die Waage mit Denken und Handeln auf dem Titelbild dieser Arbeit im Ausgleich und somit das Ideal erreicht.

## Nachwort: Meine eigenen Erfahrungen mit Suffizienz

Ich sehe in der Suffizienz eine Chance, alleine auf eigene Faust ein bisschen etwas zu bewirken, deswegen habe ich im Stillen auch an meinem Experiment teilgenommen. Meine Erfahrung war sehr positiv. Mein Bewusstsein für Ressourcenverbrauch wurde wie bei den meisten anderen geschärft. Ich sehe nun ebenfalls viel mehr Dinge, die man anders machen sollte oder für die es Alternativen geben sollte. Andererseits hat es mir bei meinen persönlichen Problemen, hauptsächlich Schulstress, geholfen zu erkennen, was für einen Druck ich mir selbst mache und dass ich doch die Hausaufgaben und Aufträge suffizienter erledigen könnte. Ich habe durch die Auseinandersetzung mit Suffizienz festgestellt, dass ich überhaupt nicht suffizient mit meinen eigenen Ressourcen umgehe. Ich bin nun dabei, zu üben, meine Bedürfnisse nicht immer hintenanzustellen. Auf ökologischer Ebene mache ich mir allgemein mehr Gedanken über meinen Konsum, überlege lange vor einer Anschaffung und versuche ressourcenschonende Alternativen zu finden. Ausserdem haben mir die Interviews vor Augen geführt, dass ich sehr viel Fleisch gegessen habe und dank dieser Anregung achte ich nun viel bewusster auf meinen Fleischkonsum, welchen ich reduzieren konnte.

Was ich dabei ganz klar feststellen konnte ist: Es braucht Zeit! Damit ich mich nicht überfordere muss ich mich in kleinen Schritten an suffizienten Lebensstil herantasten. Am Anfang ist es schwer, denn durch dieses geschärfte Bewusstsein sehe ich so viel, was ich anders machen sollte und will, aber ich weiss noch nicht wie. Das kann mich stressen, denn ich muss viel Zeit aufwenden, mich zu informieren, was für Alternativen es gibt oder welche Firmen meine Werte vertreten. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht. Deswegen ist es umso wichtiger, nicht das Gefühl zu haben, dass ich wie auf Knopfdruck plötzlich komplett suffizient leben muss. Aber ich muss dranbleiben und aufpassen, dass mein Bewusstsein nicht wieder nachlässt. Ich denke, wenn ich einmal gute Alternativen gefunden habe, erleichtert dies die Suffizienz sehr, denn dann kann ich neue Gewohnheiten aufbauen. Wenn suffizienter Lebensstil zum Alltag wird, habe ich es geschafft.



## Quellen- und Literaturverzeichnis

- Flick, U., Von Kardorff, E., & Steineke, I. (2000). *Qualitative Forschung - Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: rowohlt's enzyklopädie.
- Hänggi, M. (2018). *Null Öl. Null Gas. Null Kohle. - Wie Klimapolitik funktioniert.* . Zürich: Rotpunktverlag.
- Leng, M., Schild, K., & Hofmann, H. (2016). *Genug genügt - Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom.
- Richter, A. (kein Datum). *Ziele richtig setzen mit der SMART-Methode*. Abgerufen am 12. Oktober 2020 von Unternehmenssteuerung 2.0:  
<http://www.unternehmenssteuerung20.de/ziele-richtig-setzen-mit-der-smart-methode/>
- T., D. (14. Mai 2020). *Effizienz, Suffizienz, Konsistenz für eine nachhaltigere Zukunft*. Abgerufen am 7. November 2020 von YouTube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EApNNgu6lvs&feature=youtu.be>
- Was sind die Folgen des Klimawandels?* (kein Datum). Abgerufen am 21. September 2020 von myclimate - shape our future:  
<https://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-sind-die-folgen-des-klimawandels>

### Interviews:

- B., Samuel, Kanton Solothurn, 29. Juli und 6. September 2020
- E., Sebastian, Kanton Bern, 31. Juli und 7. September 2020
- E., Zoë, Kanton Bern, 31. Juli und 6. September 2020
- F., Walter, Kanton Bern, 2. August und 5. September 2020
- H., Dimitri, Kanton Bern, 31. Juli und 31. August 2020
- H., Kerstin, Kanton Solothurn, 29. Juli und 6. September 2020
- M., Elvira, Kanton Bern, 31. Juli und 31. August 2020
- M., Janis, Kanton Solothurn, 30. Juli und 13. September 2020
- M., Menja, Kanton Bern, 2. August und 30. August 2020
- S., Elisabeth, Kanton Solothurn, 30. Juli und 5. September 2020
- S., Seraina, Kanton Zug, 31. Juli und 4. September 2020

Alle sieben Abbildungen wurden eigenständig gestaltet.

# Anhang

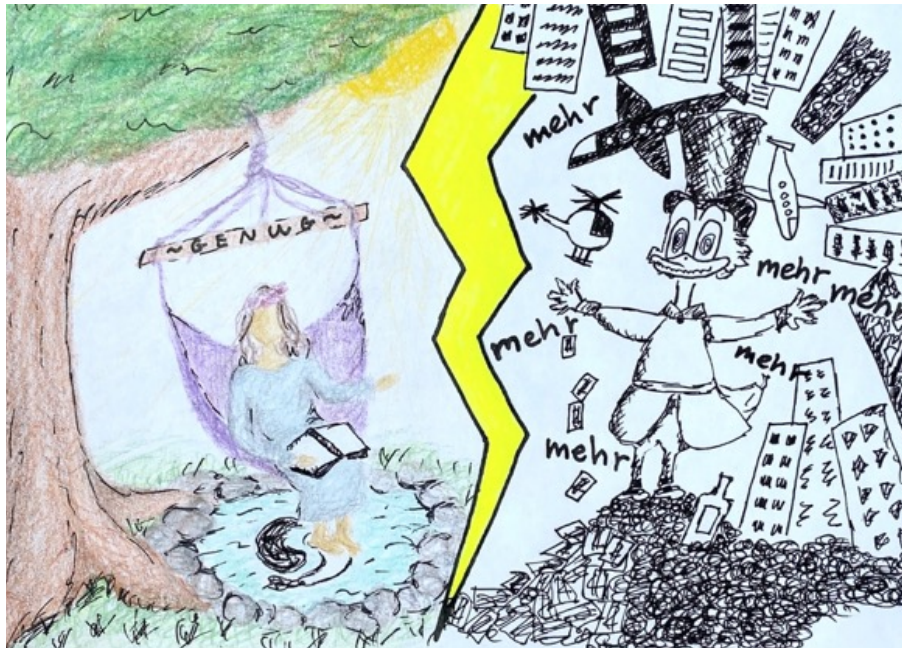
## Verzeichnis

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>1</b>  | <b>VORINFORMATIONEN</b> .....                                | <b>27</b>  |
| <b>2</b>  | <b>AUFGABE</b> .....   | <b>30</b>  |
| <b>3</b>  | <b>TAGEBUCHVORLAGE</b> .....                                 | <b>34</b>  |
| <b>4</b>  | <b>JOURNALVORLAGE</b> .....                                  | <b>35</b>  |
| <b>5</b>  | <b>IDEENKATALOG</b> .....                                    | <b>36</b>  |
| <b>6</b>  | <b>INTERVIEW 1 LEITFADEN</b> .....                           | <b>39</b>  |
| <b>7</b>  | <b>INTERVIEW 2 FRAGEBOGEN LEER</b> .....                     | <b>41</b>  |
| <b>8</b>  | <b>INTERVIEW 3 LEITFADEN</b> .....                           | <b>45</b>  |
| <b>9</b>  | <b>ZIELE DER TEILNEHMENDEN</b> .....                         | <b>47</b>  |
| <b>10</b> | <b>PROBAND: F., WALTER (GRUPPE 1)</b> .....                  | <b>48</b>  |
|           | A) F., WALTER: TRANSKRIPT INTERVIEW 1.....                   | 48         |
|           | B) F., WALTER: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....     | 51         |
|           | C) F., WALTER: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....                  | 55         |
| <b>11</b> | <b>PROBANDIN: M., JANIS (GRUPPE 1)</b> .....                 | <b>57</b>  |
|           | A) M., JANIS: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....                   | 57         |
|           | B) M., JANIS: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....      | 60         |
|           | C) M., JANIS: TRANSKRIPT INTERVIEW 3.....                    | 64         |
| <b>12</b> | <b>PROBANDIN: S., ELISABETH (GRUPPE 1)</b> .....             | <b>66</b>  |
|           | A) S., ELISABETH: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....               | 66         |
|           | B) S., ELISABETH: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....  | 71         |
|           | C) S., ELISABETH: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....               | 75         |
| <b>13</b> | <b>PROBAND: E., SEBASTIAN (GRUPPE 2)</b> .....               | <b>77</b>  |
|           | A) E., SEBASTIAN: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....               | 77         |
|           | B) E., SEBASTIAN: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....  | 79         |
|           | C) E., SEBASTIAN: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....               | 83         |
| <b>14</b> | <b>PROBANDIN: E., ZOË (GRUPPE 2)</b> .....                   | <b>85</b>  |
|           | A) E., ZOË TRANSKRIPT INTERVIEW 1.....                       | 85         |
|           | B) E., ZOË: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....        | 88         |
|           | C) E., ZOË: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....                     | 92         |
| <b>15</b> | <b>PROBANDIN: M., MENJA (GRUPPE 2)</b> .....                 | <b>94</b>  |
|           | A) M., MENJA: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....                   | 94         |
|           | B) M., MENJA: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....      | 97         |
|           | C) M., MENJA: TRANSKRIPT INTERVIEW 3.....                    | 101        |
| <b>16</b> | <b>PROBANDIN: S.-T., SERAINA (GRUPPE 2)</b> .....            | <b>104</b> |
|           | A) S.-T., SERAINA: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....              | 104        |
|           | B) S.-T., SERAINA: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 ..... | 107        |
|           | C) S.-T., SERAINA: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....              | 111        |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>17</b> | <b>PROBAND: B., SAMUEL (GRUPPE 3)</b> .....               | <b>112</b> |
|           | A) B., SAMUEL: TRANSKRIPT INTERVIEW 1.....                | 113        |
|           | B) B., SAMUEL: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....  | 117        |
|           | C) B., SAMUEL: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....               | 121        |
| <b>18</b> | <b>PROBAND: H., DIMITRI (GRUPPE 3)</b> .....              | <b>123</b> |
|           | A) H., DIMITRI: TRANSKRIPT INTERVIEW 1.....               | 123        |
|           | B) H., DIMITRI: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 ..... | 126        |
|           | C) H., DIMITRI: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....              | 130        |
| <b>19</b> | <b>PROBANDIN: H., KERSTIN (GRUPPE 3)</b> .....            | <b>132</b> |
|           | A) H., KERSTIN: TRANSKRIPT INTERVIEW 1 .....              | 132        |
|           | B) H., KERSTIN: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2.....  | 138        |
|           | C) H., KERSTIN: TRANSKRIPT INTERVIEW 3.....               | 142        |
| <b>20</b> | <b>PROBANDIN: M., ELVIRA (GRUPPE 3)</b> .....             | <b>144</b> |
|           | A) M., ELVIRA: TRANSKRIPT INTERVIEW 1.....                | 144        |
|           | B) M., ELVIRA: AUSGEFÜLLTER FRAGEBOGEN INTERVIEW 2 .....  | 147        |
|           | C) M., ELVIRA: TRANSKRIPT INTERVIEW 3 .....               | 151        |

# Probier's mal mit Genügsamkeit

## Suffizienter Lebensstil



Interessierst du dich für...

- Nachhaltigkeit
- Minimalismus
- Qualität
- Umweltbewusstsein
- Neue Denkmuster

...dann bist du hier richtig!

Ich suche im Rahmen meiner Maturaarbeit 9 Personen, die bereit sind, während eines Monats einen suffizienten Lebensstil zu testen.

### **Darum geht es:**

Suffizienz, auch Genügsamkeit genannt, wird als Gegenstück der Effizienz ebenfalls als ein Lösungsansatz für den Klimawandel gesehen. Sie beschreibt einen ressourcenschonenden Umgang mit Energie und Materie. Mit suffizientem Lebensstil geht also auch Verzicht und Einschränkung einher, jedoch soll dies die Lebenszufriedenheit nicht verringern. Denn bei suffizientem Lebensstil verlagert sich der heute verbreitete Güterwohlstand auf Zeit- und Raumwohlstand. Das heisst, dass die Zufriedenheit eines Menschen nicht mehr vom Besitz von Gütern, sondern von mehr Selbstbestimmung bezüglich der Einteilung der Lebenszeit und der Raumauswahl abhängig ist.<sup>1</sup>

Ich möchte nun untersuchen, was dieser Lebensstil innerhalb eines Monates auf ökologischer und persönlicher Ebene verändert.

### **Das erwartet dich:**

Während eines Monates gehst du mit einem anderen Denkmuster, welches ein Bewusstsein für Suffizienz schafft, an Entscheidungen im Bereich Alltagskonsum, unterteilt in Ernährung, Kleidung und Hygiene, heran. So überlegst du dir zum Beispiel bei jedem Einkauf, ob du das wirklich brauchst, ob du nicht schon genug davon hast, ob es dein Leben langfristig bereichern kann, ob es qualitativ gut und ressourcenschonend ist und so weiter. Ich werde dir nicht Aufgaben, wie zum Beispiel «Kaufe statt drei Äpfeln nur zwei», stellen, es geht mehr darum, dein Denken und dein Bewusstsein zu schärfen. Ich gebe nicht viel vor, nur eine Art Checkliste, die du immer wieder durchgehen kannst. Du wirst also viele Möglichkeiten haben, um auszuprobieren und persönliche Erfahrungen zu machen. Gleichzeitig bin ich aber auch darauf angewiesen, dass du von dir aus daran arbeitest und dir überlegst, wie du Suffizienz in deinen Alltag einbauen kannst.

Ich begleite dich während des Experiments. Vor, während und nach diesem Monat werde ich dich dazu interviewen, damit ich die Veränderungen auswerten kann. Ich werde dir auch eine Vorlage für eine Art Tagebuch mitgeben, in der du alle paar Tage festhältst, wie du diesen Lebensstil empfindest und was dir aufgefallen ist.

---

<sup>1</sup> Marion Leng, Kristin Schild, Heidi Hofmann, «Genug genügt – Mit Suffizienz zu einem guten Leben»

### **Nun zum Organisatorischen:**

Zeitraum: **Montag, 03. August bis Sonntag, 30. August 2020**

Vor, während und nach diesem Monat ist je ein Interview mit mir geplant, wenn möglich persönlich oder per Videochat.

Die weiteren Unterlagen erhältst du kurz vor Beginn des Experiments.

### **Gruppen:**

Ich suche:

- ❖ 3 Personen über 50.
- ❖ 3 Personen ungefähr zwischen 25 und 45, welche sich in der Familienphase befinden.
- ❖ 3 Personen zwischen 18 und 35, welche studieren, in der Ausbildung oder neuer in der Berufswelt sind.

### **Wieso diese Unterteilung?**

Damit wird ein breiteres Spektrum abgebildet, in dem ich die verschiedenen Lebensphasen gegenüberstellen und vergleichen kann.

Wenn du Fragen hast oder schon direkt dabei sein willst, kannst du dich gerne bis zum **20. Juli 2020** bei mir melden.

Ich freue mich, wenn ich dein Interesse geweckt habe.

Linda Mathyer, Drosselweg 6, 4500 Solothurn  
Handy: 076 284 92 80  
E-Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)

## 2 Aufgabe

### Aufgabe während des Experiments:

Bei der Suffizienz geht es darum ein Bewusstsein für den gesamten Ressourcenverbrauch eines Produkts von der Produktion bis zur Entsorgung aufzubauen.

Das Youtube-Video *Effizienz, Suffizienz, Konsistenz für eine nachhaltigere Zukunft* von Dalina T. erklärt dir nochmals die Zusammenhänge:

<https://youtu.be/EApNNgu6lvs>

Das Ziel von diesem Monat ist, dass du dir bei deinen Entscheidungen bezüglich des Einkaufens oder allgemeiner gesagt bezüglich des Ressourcenverbrauches bewusst bist, was du damit verursachst, wie viele Ressourcen eigentlich hinter einem Produkt stecken und dass du wegen diesem neu erlangten Bewusstsein dein Konsumverhalten veränderst. Ich möchte ausserdem untersuchen, ob dieser suffiziente Lebensstil deine Zufriedenheit vermindert oder steigert, deshalb bin ich darauf angewiesen, dass du immer wieder spürst, wie es dir dabei ergeht und dies im Tagebuch festhältst.

Und weil es wohl eines der häufigsten Wörter ist, welche Suffizienz beschreibt, noch eine kleine Begriffsklärung:

- Ressourcenschonend:  
Wenn etwas wenig Ressourcen zur Herstellung, Transportierung und so weiter benötigt. Wasser und Kraftstoffe sind zum Beispiel häufige Ressourcen, welche zur Herstellung oder zur Transportierung benötigt werden. Der Transport von einem Produkt, welches von weit herkommt (z. B. aus den USA), zu mir braucht viele Ressourcen (Benzin, Kerosin etc.), welche meist den Klimawandel verstärken. Ein Kilogramm Avocados zum Beispiel braucht 1000 Liter Wasser, also 1000 Liter Wasser für ungefähr 2,5 Avocados.<sup>1</sup>

Wie in den Vorinformationen bereits erwähnt, betrachten wir diesen Monat deinen Alltagskonsum unterteilt in Ernährung, Hygiene und Kleidung. Nun werde ich zu jedem dieser Bereiche noch ein paar Anmerkungen machen.

---

<sup>1</sup> <https://www.zcit.de/2016/43/avocado-superfood-anbau-ockologic-trend/seite-3> (Besucht am 29.06.2020)

### Ernährung:

Bei der Ernährung achtest du beim Einkaufen von Lebensmitteln darauf, dass diese möglichst ressourcenschonend sind. Das heisst konkret fürs Einkaufen: möglichst **regional** (wegen dem Transport), **saisonal** (wegen dem Transport und dem Ressourcenverbrauch bei der Produktion), mit (fast) keine, wiederverwendbarer, selbstmitgebrachte oder zumindest recycelbarer **Verpackung**, **Bio** (wegen geringer Zusatzstoffe), **weniger Fleisch und andere tierische Produkte** (wegen Klimagas-Emissionen). Ausserdem solltest du **geringverarbeitete Lebensmittel** bevorzugen, da diese weniger Zwischenstationen hinter sich haben und somit auch weniger transportiert wurden.

Später beim Kochen achtest du auch auf den **Energie- und Wasserverbrauch**. Also nicht unnötig eine Herdplatte oder den Backofen anlassen und auch Wasser nicht verschwenden. Beim Aufkochen des Wassers für die Spaghetti oder ähnlichem unbedingt einen Deckel auf den Topf (sofern du das nicht sowieso schon machst), so verdampft das Wasser weniger und die Hitze geht weniger verloren.

Auch nach dem Essen lassen sich Ressourcen schonen. Vermeide **Food-Waste**, also Reste am nächsten Tag noch essen und immer gut darauf achten, dass im Kühlschrank nichts verloren geht und abläuft. Auch das **Recycling** darf natürlich nicht fehlen. Also Kunststoffe sammeln, trennen und zu den Sammelstellen bringen.

### Hygiene:

Auch bei Hygieneprodukte lässt sich Suffizienz leben. Weniger ist mehr: Achte darauf anstelle von vielen Produkten, qualitativ gute und **umweltfreundliche** zu kaufen. Informiere dich über die Marken: Wie und wo produzieren sie? Welche **Inhaltsstoffe** enthalten die Produkte? Wie ist die **Verpackung**? Recherchiere ausserdem auch welche Inhaltsstoffe für den Menschen, die Tiere oder die Natur schädlich sind und überlege, welche Chemikalien du mit deinen Produkten den Abfluss hinabschickst. Am besten ist es Mehrwegverpackung zu verwenden. Oft kann man in der Drogerie zum Beispiel die Shampoo Flasche immer wieder auffüllen lassen. Oder anstelle eines Duschgels kannst du auch einfach eine feste Seife verwenden, so sparst du Verpackung. Eine weitere Idee ist es, Putzmittel selber aus gängigen Haushaltsprodukten zu machen. Achte allgemein darauf auf plastikfreie oder plastikarme Produkte umzusteigen. Zum Beispiel Bambuszahnbürsten, Holzhaarbürsten, ein Rasierhobel mit auswechselbaren Klingen und so weiter.



- ❖ Falls das Produkt etwas ersetzt (z. B. ein Kleidungsstück), das kaputt ist, kann ich das kaputte Produkt nicht selbst reparieren oder reparieren lassen?
- ❖ Wenn ich dieses Produkt (z. B. ein Akkuschauber) nur jetzt einmalig brauche (z. B. um ein Bild aufzuhängen), kann ich es mir nicht von jemandem ausleihen?
- ❖ Brauche ich dieses Produkt wirklich in neu oder würde es auch Secondhand tun?
- ❖ Ist die Verpackung des Produktes ressourcenschonend und umweltverträglich, kriege ich bei einem anderen Unternehmen ökologisch gesehen bessere Verpackung?
- ❖ Bei Gemüse und Früchten: Ist dieses Produkt gerade in der Saison und ist es Bio?

Werde dir aber auch bewusst, wenn du bereits nachhaltige Produkte kaufst, wieso du das eigentlich tust. Machst du es, weil sie dir besser schmecken, toll aussehen, es im Trend ist oder machst du es eben mit vollem Bewusstsein Ressourcen zu sparen?

### Kurzversion der Checkliste:

Diese Version hast du entweder per Post oder persönlich von mir auch auf einem kleinen Kärtchen bekommen. Dieses kannst du zum Beispiel in dein Portemonnaie machen, damit du es immer dabei hast.

- ❖ Notwendigkeit
- ❖ Bedenkzeit
- ❖ Freude
- ❖ Herkunft
- ❖ Qualität
- ❖ Reparieren, ausleihen oder Secondhand
- ❖ Verpackung
- ❖ Lebensmittel: saisonal, Bio

### Kleidung:

Du hast sicher auch schon den Begriff **Fast-Fashion** gehört, dieser beschreibt, dass grosse Ketten wie zum Beispiel H&M immer schneller billigere Kleidung produzieren, um bei den aktuellen Trends mitmischen zu können. Diese schnell produzierte Kleidung hat meist schlechte Qualität, ist also nicht langlebig, besteht meist aus nicht umweltverträglichen Materialien und wird meist von schlecht bezahlten Arbeitern/Arbeiterinnen in entfernten Ländern produziert. Mit suffizientem Bewusstsein bist du eher ein Anhänger der **Slow-Fashion** Bewegung. Kaufe möglichst wenig Kleidung, denn die meisten von uns haben doch eh schon viel zu viel davon. Und wenn du doch einmal etwas kaufst, achte auf gute **Qualität**. Mittlerweile gibt es viele Labels, welche aus natürlichen oder recycelten Materialien in Europa schöne Kleider herstellen, die lange halten. Nimm dir vor deinem Kauf viel **Bedenkzeit**. Informiere dich gut über unterschiedliche Labels. Überlege dir ganz genau, was du suchst, damit du keinen Fehlkauf riskierst. Auch Secondhand ist eine gute Möglichkeit, so schenkst du einem Kleidungsstück eine längere Lebenszeit. Ebenfalls eine tolle Variante ist es, selber Kleider zu nähen oder aufzuwerten, so weisst du von wo sie kommen und kannst sie ganz nach deinen Wünschen gestalten und die Materialien selbst (am besten umweltfreundlich) aussuchen.

### Checkliste:

Hier habe ich dir eine Checkliste zusammengestellt, die du (wenn möglich) immer durchgehst, wenn du vor einer Konsumententscheidung stehst, damit du die Entscheidung ganz bewusst treffen kannst.

- ❖ Habe ich über einen längeren Zeitraum darüber nachgedacht, ob ich dieses Produkt brauche und handle nicht voreilig?
- ❖ Brauche ich dieses Produkt wirklich unbedingt jetzt?
- ❖ Habe ich an diesem Produkt langfristig Freude?
- ❖ Woher kommt dieses Produkt? Aus der Region, der Schweiz, Europa oder noch weiter weg?
- ❖ Hat dieses Produkt gute Qualität, ist also langlebig, und ist es ressourcenschonend produziert?

### 3 Tagebuchvorlage

Tagebuch

Name: \_\_\_\_\_ Wann: \_\_\_\_\_

So erlebe ich es...

Das ist mir aufgefallen...

So geht es mir dabei...

## 4 Journalvorlage

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Journal

Hier kannst du dein Einkaufsverhalten protokollieren. Vielleicht sieht man am Schluss eine Veränderung in deinem Verhalten. Ich erwarte jedoch nicht, dass du jeden Lebensmitteleinkauf protokollierst, das wäre viel Aufwand. Aber überlege doch nach dem Einkaufen, ob es Produkte gibt, die du nun neu, nicht mehr oder zum Beispiel von einer anderen Marke etc. kaufst, weil sich dein Einkaufsverhalten und dein Bewusstsein verändert hat und notiere diese Produkte hier.

Kurze Bemerkungen zu einigen Spalten:

- Bei der Herkunft gibt es folgende Möglichkeiten: aus der Gegend (regional), aus der Schweiz (CH), aus Europa (EU), weltweit oder unbekannt.
- Bei der Verpackung geht es darum, ob etwas mit umweltverträglichen, umweltschädlichen, wiederverwendbaren, viel oder wenig Materialien verpackt wurde.
- Bei der Notwendigkeit soll von 1 (nicht so wichtig) bis 10 (sehr wichtig) eingeschätzt werden wie notwendig und dringend dieser Anschaffung war.

### Ernährung

| Produkt                 | Neuanschaffung | Herkunft | Verpackung                         | Secondhand | Ausgeliehen | Repariert | Notwendigkeit | Datum      |
|-------------------------|----------------|----------|------------------------------------|------------|-------------|-----------|---------------|------------|
| Beispiel:<br>Aprikosen  | x              | CH       | Plastik, viel,<br>wiederverwendbar | /          | /           | /         | 6/10          | 02.07.2020 |
| Beispiel:<br>Bratpfanne | /              | ?        | keine                              | x          | /           | /         | 8/10          | 06.07.2020 |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |
|                         |                |          |                                    |            |             |           |               |            |

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Kleidung

| Produkt            | Neuanschaffung | Herkunft | Verpackung | Secondhand | Ausgeliehen | Repariert | Notwendigkeit | Datum      |
|--------------------|----------------|----------|------------|------------|-------------|-----------|---------------|------------|
| Beispiel:<br>Jeans | /              | /        | /          | /          | /           | x         | 8/10          | 10.07.2020 |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |
|                    |                |          |            |            |             |           |               |            |

### Hygiene

| Produkt              | Neuanschaffung | Herkunft | Verpackung                    | Secondhand | Ausgeliehen | Repariert | Notwendigkeit | Datum      |
|----------------------|----------------|----------|-------------------------------|------------|-------------|-----------|---------------|------------|
| Beispiel:<br>Shampoo | x              | Europa   | Plastik, wieder<br>auffüllbar | /          | /           | /         | 5/10          | 14.07.2020 |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |
|                      |                |          |                               |            |             |           |               |            |

## 5 Ideenkatalog

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Ideenkatalog:

In diesem Dokument habe ich Ideen gesammelt, die auf irgendeine Art und Weise mit Suffizienz und Nachhaltigkeit zu tun haben. Vielleicht kann ich dich damit ein bisschen inspirieren.

- In folgendem Video werden dir in nur 10 Minuten 50 kleine, nachhaltige Tricks gezeigt, die du ganz einfach umsetzen kannst: <https://youtu.be/3lh9ipTj158>
- Auch Coop hat einige einfache Tipps für mehr Nachhaltigkeit: <https://www.taten-statt-worte.ch/de/aktuelles/nachhaltigkeit-im-alltag.html?ccmp= 1:tsw-thema 2:coop 3:ext 4:sem 5:google-search 6:search-ad 7:web 8:002 9:de&gclid=CjwKCAjwsO 4BRBBEiwAyagRTcDY7cUel2hdQEIJ394Q qfA4Zmqfk2dNK2HSSR0mZKZHGnyl62-R6xoCrqIQAvD BwE>
- Einige nachhaltigere Marken: Held und Sonett (Putzmittel), Waschbär (Haushalt und Kleidung), Naturaline (Coop), Switcher und Armediangels (Kleidung). Auf folgender Webseite kannst du mithilfe des Shopfinders nachhaltige Geschäfte in deiner Umgebung finden. Es gibt dort auch spannende Artikel zu nachhaltigen Labels oder ähnlichem: <https://www.nachhaltigleben.ch>  
Es lassen sich im Internet noch viele weitere nachhaltige und faire Marken finden. Informiert euch gut und überlegt, wie viel Arbeit hinter einem Produkt steckt, vielleicht könnt ihr höhere Preise dann besser nachvollziehen.
- Auf der folgenden Webseite findest du etwas weiter unten einige hilfreiche Videos zum Recycling von gewissen Kunststoffen: <https://www.werde-bünzli.ch/de>
- Wie wäre es mit einer Runde Aus- und Umsortieren? So findest du heraus, was du bereits alles hast und kannst es neu so sortieren und aufbewahren, dass du immer genau weisst wo du was hast. Vielleicht wirst du dabei auch ein bisschen Ballast los und schaffst so mehr Raum. Den Ballast kannst du dann, je nach Zustand, verschenken, aufwerten («Upcycling») auf Tutti und so weiter verkaufen oder in ein «Brocki» bringen.  
Vielleicht hast du auch schon von der Konmarie Methode gehört. Diese stammt von der Japanerin Marie Kondo, im Folgenden habe ich dir die wichtigsten Punkte aufgelistet:
  - Sortiere nach dieser Reihenfolge aus:
    1. Kleider (inklusive Schuhe)
    2. Bücher
    3. Papiere und Unterlagen
    4. Kleinkram (Komono genannt), umfasst auch Küche, Badezimmer und Garage/Dachboden
    5. ErinnerungsstückeDie Erinnerungsstücke fallen einem meist am schwersten, deswegen soll man diese zum Schluss machen, wenn man bereits etwas Übung hat.
  - Beim Vorgehen noch ein paar Tipps:
    - Lege alles von einer Kategorie (z.B. alle deine Kleider und Schuhe), das sich über das ganze Haus verteilt, auf einen Haufen, dann siehst du, wie viel du davon wirklich hast.
    - Arbeite konsequent und mit Tempo. Setze dir beispielsweise ein Zeitlimit.

kannst du selbst festlegen. Hier noch ein Video, in dem zwei Jugendliche von ihren Erfahrungen mit dieser Challenge berichten: [https://youtu.be/zu3\\_v8UNJo](https://youtu.be/zu3_v8UNJo)

- Nutze einen Wäscheständer anstelle von einem Trockner, um Strom zu sparen.
- Vielleicht gibt es in deiner Nähe ja einen Unverpackt-Laden, indem du deine eigenen wiederverwendbaren Behälter (Gläser, Boxen usw.) auffüllen kannst und so Verpackung sparst. Auf der folgenden Webseite findest du alle Unverpackt-Läden in der Schweiz: <https://www.minimalwaste.ch/unverpackt-laeden-schweiz/category/Unverpackt-Shops>
- Kaufe frische leckere Lebensmittel direkt vom Markt. So unterstützt du Bauern aus der Region und kannst deine eigene Verpackung mitbringen.
- Mach aus alter Kleidung oder Stoffresten wiederverwendbare Watte pads, Stofftaschentücher oder ähnliches einfach selber.
- Nutze als Frau wiederverwendbare Periode Produkte wie die Menstruationstasse, waschbare Binden und Slips, Naturschwämme oder Periodenunterwäsche, um deinen Abfall zu vermindern.
- Vielleicht funktioniert für dich ja auch das Prinzip des Carsharing und du kannst dich zum Beispiel bei Mobility anmelden oder selber mit deinen Freunden das Auto miteinander teilen.
- Eine schöne Alternative zu normalem Konfetti ist das Saatgut-Konfetti. So wachsen an dem Ort später schöne Blumen. Es gibt auch umweltverträglichen Glitzer zum Beispiel für ein Festival.
- Wenn du Ecosia statt Google nutzt, um irgendetwas nachzuschlagen, hilfst du Bäume zu pflanzen. Denn Ecosia spendet 80% oder mehr seiner Einnahmen an Organisationen, die sich für die Aufforstung einsetzen.
- Kosmetik selber machen. Im Internet und insbesondere auf YouTube finden sich viele Anleitungen dafür.  
Kanalempfehlung: Joannas Essentials
- Wenn jemand Geburtstag hat, schenke ihm etwas Nachhaltiges. Achte auch hier auf die Verpackung, Produktion, Herkunft und so weiter. So inspirierst du vielleicht auch andere suffizient zu leben.

- Nach Marie Kondo, soll man die Dinge anfassen und spüren, ob diese einem noch Freude bringen.
- Sortiere am Schluss die Sachen so, dass du einen guten Überblick hast, wo sich was befindet.
- Für Kleider hat Marie Kondo eine spezielle Faltechnik entwickelt, mit der die Kleidungsstücke übersichtlich in Schubladen aufbewahrt werden können. Diese Technik findest du ganz einfach, wenn du im Internet danach suchst.
- Auch beim Wasserverbrauch kann man sich genügsam verhalten und bewusster damit umgehen.
  - Kürzer duschen: Auch wenn das mir persönlich sehr schwerfällt, probiere ich es immer wieder. Ich setze mir zum Beispiel eine feste Zeit, bis wann ich fertig sein will.
  - Den Wasserhahn nicht unnötig laufen lassen. Also während dem Zähneputzen, Händeeinseifen, Haare-Einschäumen und so weiter das Wasser abstellen.
  - Mit abgestandenem, nicht mehr frischem Wasser die Pflanzen gießen, anstatt es einfach wegzuschütten.
  - Gemüse und Früchte in einer Schüssel statt unter dem laufenden Wasserhahn waschen.
  - Man kann sich auch einen Wasserzähler zulegen. So wird einem der Verbrauch vielleicht besser vor Augen geführt und man baut Bewusstsein dafür auf. Es gibt auch viele verschiedene Arten von Durchflussbegrenzer, mit denen sich auch Wasser sparen lässt.
  - Weitere Tipps findest du hier:  
[https://www.hausinfo.ch/de/home/gebacude/energie/spartipps/wasser\\_sparen.html](https://www.hausinfo.ch/de/home/gebacude/energie/spartipps/wasser_sparen.html)
- Putzmittel selber machen: Das bringt den Vorteil mit, dass man endlich weiss, was so ein Mittel alles enthält und so die Umweltverträglichkeit besser beachten kann. Zum Beispiel auf <https://www.frag-mutti.de> findest du viele Tipps und Tricks rund ums Haushalten. Hier noch ein Beispielrezept:  
Die Schale von Bio Zitrusfrüchten (Zitronen, Orangen usw.) in Essig geben. Das dann 2 Wochen ziehen lassen und schon hat man ein Putzmittel, welches auch entkalkend wirkt. Natürlich bleibt der Essigduft etwas bestehen und man sollte nur Sachen damit putzen, die essigverträglich sind.
- In Repair-Cafés hilft man sich gegenseitig mit seinen Fertigkeiten, nach dem Motto «Reparieren statt Wegwerfen». Auf der folgenden Webseite kannst du nach Repair-Cafés in deiner Umgebung suchen: <https://repair-cafe.ch/de/cafes>
- Mit der «Too Good To Go» App könnt ihr Essen retten. Restaurant, Cafés und so weiter können dort Inserate mit Lebensmittel erstellen, die sonst im Müll landen und du kannst sie dann billiger kaufen.
- Lebensmittel richtig lagern:  
<https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-richtig-lagern-ohne-kuehlschrank/>
- Mit der 100 Dinge oder auch «Alles was du brauchst ist weniger» Challenge findest du vielleicht besser heraus, was du wirklich brauchst. Räume für diese Challenge alle deine Sachen bis auf 10 vorher ausgewählte (z.B. Matratze, Zahnbürste und ein paar Kleider) in den Keller, in die Garage oder auf den Dachboden. Hole dir nun jeden Tag eine Sache zurück, von der du glaubst, dass du sie brauchst. Wie lange du diese Challenge durchführst,

## 6 Interview 1 Leitfaden

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

21.07.2020

### Leitfaden Interview 1 – Vorher:

- ❖ Das bin ich und darum geht es in meiner Maturaarbeit
- ❖ Vielen Dank für deine Teilnahme!
- ❖ Datenhandhabung klären, Einverständnis für Aufzeichnung einholen
- ❖ Zur Person

|           |                |
|-----------|----------------|
| Name:     | Geschlecht:    |
| Jahrgang: | Wohnsituation: |
| Beruf:    | Hobbys:        |

- ❖ Erzähl mir von dir...
  - Beschreibe dich selbst.
    - Beschreibe dich in 3 Worten.
  - Beschreibe deinen Lebensstil.
    - Beschreibe deinen Lebensstil in 3 Worten.
  - Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?
    - Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
    - Was glaubst du, verursacht den Stress?
    - Was glaubst du, macht dich zufrieden?
  - Was ist dir in deinem Leben wichtig? Worauf in deinem Leben legst du grossen Wert? (Mobilität, Zeit, Unternehmungen, Ernährung, Gesundheit, Bildung...)
- ❖ Zum Thema:
  - Was ist der Planet Erde für dich?
  - Was tust du für die Umwelt?
  - Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)
    - Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte
    - Fleischkonsum: Wie oft pro Woche? Herkunft? Qualität (Bio usw.)?
    - Kleidung: Wie oft pro Monat kaufst du dir Kleidung? Herkunft? Qualität?
    - Auto: Wie viele? Für was genutzt?
    - Fliegen / Kreuzfahrten: Wie oft pro Jahr?
  - Hat sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert, wenn ja inwiefern?
    - Hat es deine Zufriedenheit vermindert oder gesteigert?



- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden warst du während des Lockdowns.
- Recycling:
  - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?
  - Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?
  - Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?
  - Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?
  - Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?
  - Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?
- Was ist dir am wichtigsten bezüglich deines Umweltbewusstseins (ökologische Ernährung / Mobilität / Kleidung / Hygiene Produkte...)?
- Hast du schon einmal von Suffizienz gehört?
  - Wenn ja, in welchem Zusammenhang?
  - Was verstehst du darunter?
- ❖ Erwartungen und Hoffnungen:
  - Gibt es etwas, dass du in deinem Leben gerne ändern möchtest?
  - Glaubst du, dass dir Suffizienz dabei helfen kann?
  - Was erwartest du oder erhoffst du dir von suffizientem Lebensstil?
  - Wo glaubst du, wirst du Mühe haben Ressourcen zu sparen (Ernährung, Kleidung, Hygiene, Mobilität)?
  - Setze dir ein Ziel für das Ende des Monats nach der SMART-Methode<sup>1</sup> (spezifisch-messbar-attraktiv-realistisch-terminiert).
- ❖ Noch Fragen?

---

<sup>1</sup> <http://www.unternehmenssteuerung20.de/ziele-richtig-setzen-mit-der-smart-methode/> (22.07.2020)

## 7 Interview 2 Fragebogen leer

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

❖ Erzähl mir von dir...

➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene?)

➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

➤ Ist dir bereits eine Werterverschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

## ❖ Zum Thema:

- Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

- Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

- Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

- Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

- Auto: Für was genutzt?

- Fliegen / Kreuzfahrten

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

- Was würde es einfacher machen?

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

### Leitfaden Interview 3 – Nachher

- ❖ Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du den Fragebogen vor deinem Interview bereits durchgegangen bist und dir Gedanken und Notizen dazu machst. Die Erste Seite schnell durch gehen! Das Interview soll nicht länger als 30 Minuten gehen. Fokussiere dich auf die zweite Seite (v. a. Fazit). Ich frage immer wieder dasselbe, damit ich es vergleichen kann, wenn du keine Veränderung merkst, einfach sagen.
- ❖ Aufzeichnung
- ❖ Erzähl mir von dir...
  - Wie ist es dir ergangen?
  - Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?
    - Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
    - Was glaubst du, verursacht den Stress?
    - Was glaubst du, macht dich zufrieden?
  - Was hat suffizienter Lebensstil auf persönlicher Ebene bei dir verändert?
- ❖ Zum Thema:
  - Was hat suffizienter Lebensstil auf ökologischer Ebene bei dir verändert? Gibt es Dinge, die du nun anders machst?
  - Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert?
    - Wenn ja, inwiefern?
    - Woran, glaubst du, liegt es?
  - Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?
    - Wenn ja, was?
  - Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)
  - Hast du bewusst entschieden etwas von den Folgenden Dinge zu verändern? (Nur wenn sich etwas verändert hat, sonst überspringen!)
    - Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte
    - Fleischkonsum: Wie oft pro Woche? Herkunft? Qualität (Bio usw.)?
    - Kleidung: Wie oft pro Monat kaufst du dir Kleidung? Herkunft? Qualität?
    - Auto: Wie viele? Für was genutzt?
    - Fliegen / Kreuzfahrten: Wie oft pro Jahr? / Was ist deine Einstellung dazu?
    - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?
    - Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?
    - Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?
- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?
- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?
- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles erfüllt worden oder nicht?
- Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben?
  - Wenn ja, wo oder womit?
  - Was in deiner Umgebung erschwert es dir?
  - Was würde es einfacher machen?
- Hast du dein Ziel erreicht?
  - Wenn ja, was gibt es dir für ein Gefühl?
  - Wenn nein, woran, glaubst du, liegt es?

❖ Fazit:

- Was hat dir an diesem Experiment gefallen?
- Was hat dir nicht gefallen?
- Was würdest du im Nachhinein anders machen?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie schwer fandest du es?
- Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt?
  - Wenn ja, was?
- Hast du das Gefühl, dass du nach längerer Zeit als einem Monat mehr Veränderungen merken würdest?
- Wirst du diesen Lebensstil weiterführen?
  - Wieso? / Wieso nicht?
- Wirst du diesen Lebensstil weiterempfehlen und verbreiten?
  - Wieso? / Wieso nicht?
  - Wenn ja, wie?
- Was würde suffizienten Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern?
- Was ist dein Fazit von diesem Monat? Welches Erlebnis hat dich im letzten Monat am meisten beeindruckt?

❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

❖ Vielen Dank für deine Teilnahme!

## 9 Ziele der Teilnehmenden

| Wer           | Ziel   |
|---------------|--|
| Walter F.     | Essen: Reduktion Dessert um die Hälfte. d.h. nur jeden zweiten Tag, dafür bewusster.<br>Essen: ich erstelle eine Liste der Esswaren, die ich wegwerfen muss (im Idealfall ist die Liste leer).<br>Kleider: ich kaufe im August ein Paar nachhaltige Halbschuhe von hoher Qualität, sodass es wieder für einige Jahre reicht.                   |
| Janis M.      | Generell reduziere ich jeglichen Konsum und achte auf Naturbelassenheit / naturreine Vollwertigkeit und wenig (keine) Verpackung. Ab August plane ich zur Erleichterung des Haushalts die Produkte (Einkaufsliste, Menüpläne).   |
| Elisabeth S.  | Wir nehmen uns als Ziel diesen Monat vor:<br>-ganz auf Fisch und Fleisch zu verzichten<br>-mindestens zwei autofreie Tage in der Woche zu erreichen<br>-noch bewusster Bio- und Demeter-Produkte zu kaufen und dabei darauf zu achten, dass diese nicht in Plastik verpackt sind, damit wir unseren Müll etwa um die Hälfte reduzieren können. |
| Sebastian E.  | Velo reparieren. Mit Zoë zusammen 1x pro Woche unverpackt einkaufen.   |
| Zoë E.        | 1x pro Woche unverpackt einkaufen. Etwas upcyclen oder reparieren. In diesem Monat mind. 10 Tage mit dem Fahrrad unterwegs sein.   |
| Menja M.      | Im August kaufe ich die nötigen Lebensmittel offen ein, wo dies nicht möglich ist, achte ich auf Verpackung, die kompostierbar oder recycelbar ist.  |
| Seraina S.-T. | Ich möchte im folgenden Monat weniger Müll produzieren und Suffizienz in alle Bereiche meines Lebens transportieren.   |
| Samuel B.     | Ich esse während des Versuchsmonats kein Fleisch. Ausnahme bildet ein frei wählbarer «cheat day», wobei das Fleisch mindestens den Bio-Standard erfüllen muss.   |
| Kerstin H.    | Ich esse während des Versuchsmonats kein Fleisch. Ausnahme bildet ein frei wählbarer «cheat day», wobei das Fleisch mindestens den Bio-Standard erfüllen muss. Ich kaufe mir diesen Monat maximal 2 Bücher.  |
| Dimitri H.    | Von jetzt bis Ende August möchte ich Freizeitaktivitäten in der Nähe meines Wohnortes genießen. Ich vermeide dadurch lange Fahrdistanzen, mit Auto und Zug, schone Ressourcen und habe mehr Zeit. Ich beschränke mich auf die nötigsten Reisen, wie der Weg zur Arbeit, in die Schule und die Verbindung zu guten Freunden und Familie.        |
| Elvira M.     | Ich möchte bis Ende August herausfinden, ob sich meine Zufriedenheit verändert, wenn ich mein Konsumverhalten hinterfrage und mit so wenig wie möglich auskomme.   |



## 10 Proband: F., Walter (Gruppe 1)

### A) F., Walter: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: F. Walter

Datum: 02.08.2020

Ort: Solothurn (Zoom Meeting)

I: (Einführung) Das Einverständnis für die Aufzeichnung haben wir geklärt, das ist in Ordnung für dich?

B: Ja.

I: Und wenn ich jetzt in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Du kannst ihn schon erwähnen.

I: Name?

B: Walter.

I: Dein Jahrgang?

B: 1958.

I: Deine Wohnsituation?

B: Da wird es etwas komplizierter. Ich wohne in einer 2 Zimmerwohnung in Bern alleine. Aber ich war jetzt in letzter Zeit meistens bei meiner Freundin, eigentlich seit März, war ich fast immer bei ihr. Das wäre dann zu zweit in einer 4 Zimmerwohnung in Bern.

I: Dein Beruf?

B: Informatiker.

I: Hast du irgendwelche Hobbys?

B: Lesen, Wandern, Volkstanz und Singen. Kreuzwörterrätsel und Sudoku.

I: Dann kannst du einfach noch ein bisschen von dir erzählen. Wer du bist, was dich ausmacht, vielleicht ein paar Charaktereigenschaften.

B: Ja, ich erzähle eben nicht so gerne, das wäre schon eine Charaktereigenschaft. Ich bin dein Vater. Da ich jetzt schon 60 Jahre alt bin, stehe ich kurz vor der Pensionierung. Im Moment arbeite ich noch bei der Swisscom, aber nicht mehr so lange, noch bis Ende Jahr. Dann kommt eine Veränderung auf mich zu, die meinen Lebensstil vielleicht auch ein bisschen verändert, ob das jetzt mit Suffizienz zu tun hat oder nicht. Im Moment bin ich gerade in den Ferien im Bündnerland und jetzt im Kanton St. Gallen, um zu wandern und die Natur zu genießen.

I: Wie würdest du dich mit 3 Wörtern beschreiben?

B: Ängstlich oder unentschieden und ein bisschen träge oder alles gleichbleibend, unverändert.

I: Dann kannst du mir noch ein bisschen von deinem Lebensstil erzählen.

B: Also grundsätzlich habe ich das Gefühl, dass ich eher sparsam bin, nicht viel brauche oder nicht viel wegwerfe, dass ich versuche genügsam zu sein. Dass ich aber auch von anderen profitiere. Ich habe kein Auto und das ist eigentlich auch gut, aber ich leihe dann doch manchmal von jemandem ein Auto aus, so konsequent bin ich dann auch nicht immer.

I: Und wenn du jetzt auch deinen Lebensstil mit 3 Wörtern beschreiben würdest, welche wären es?

B: Schon umweltbewusst, ich versuch freundlich zu sein zu anderen Leuten und sonst eher ein bisschen vorsichtig.

I: Damit ich auch die persönliche Ebene untersuchen kann: Wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Eigentlich bin ich im Großen und Ganzen zufrieden, stressen tun mich manchmal Situationen, in denen ich überfordert bin mit kleinen Sachen. Zum Beispiel wenn ich die Türe nicht auf machen kann, etwas beim Computer nicht verstehe oder so. Manchmal möchte ich gerne mehr können oder mehr wissen. Es ist schon immer ein Bedürfnis da, neues zu kennen oder zu können, aber schlussendlich muss ich dann damit zufrieden sein, wie es dann eben ist.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du diesen Stress einordnen? 1 wäre wenig Stress und 10 sehr viel Stress.

B: Ja, 7 ist eine schöne Zahl. Wenn es mich stresst, dann ist es schon eine 7, aber es stresst mich ja nicht immer.

I: Was würdest du sagen, macht dich dann eher wieder zufriedener?

B: Draußen sein, spazieren, sich bewegen, etwas Schönes ansehen, meistens Natur und ältere Sachen. Andererseits macht mich gutes Essen zufrieden und angenehme Gesellschaft.

I: Und wie zufrieden auf einer Skala von 1 - 10 bist du im Moment?

B: Sagen wir 8.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast? Was ist dir wichtig? Sei es Zeit, eine gute Ernährung, Bildung, Gesundheit, Unternehmungen mit Familie und Freunden...

B: Ja, das ist sicher etwas wichtiges, Unternehmungen mit Familie und Freunden. Was mit dem Alter hat auch immer wichtiger wird, ist die Gesundheit, dass einem möglichst nichts weh tut. Aber auch, dass nichts Größeres, gefährlicheres passiert, beruhigt mich.

I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie würdest du sie beschreiben?

B: Der einzige Planet, den ich kenne, ich kann sie also nicht gut vergleichen. Und auch von der Erde kenne ich nur einen kleinen Teil, aber es ist natürlich klar, dass es der einzige Planet für uns ist und deswegen der wichtigste, Grundlage für unser Leben. Deswegen sollte man sehr gut schauen, dass es der Erde gut geht.

I: Was machst du so für die Umwelt?

B: Viele Sachen, sind ja schon gut, wenn man sie nicht macht, also wenn man etwas nicht braucht, dann belastet es auch nicht die Umwelt. Ich überlege immer, ob ich das jetzt brauche oder nicht. Recycling machen mittlerweile fast alle Leute und das würde ich behaupten, habe ich schon immer versucht. Aber ganz konsequent bin ich wahrscheinlich nicht, es hängt auch immer von den

Möglichkeiten ab, die einem zur Verfügung stehen. Dass ich selbst kein Auto habe, würde ich behaupten, ist auch ein Beitrag. Aber auch dort bin ich eben nicht immer konsequent.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Ich behaupte ja, dass ich wenig konsumiere, deswegen würde ich sagen 9. Abgesehen vom Dessert oder vom Essen.

I: Wie oft pro Monat kaufst du ungefähr nicht saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Das bezieht sich wahrscheinlich vor allem auf Essen. Ich habe das Glück, dass Rosmarie meistens für mich Einkaufen geht und ich selten, deswegen kommt es auch nicht häufig vor, dass ich solche Entscheidungen treffen muss. Sagen wir mal 1-mal im Monat.

I: Wie oft in der Woche isst du Fleisch?

B: Ja, schon mehrmals. Sagen wir nicht gerade 7-mal, aber 5-mal schon.

I: Achtest du dann auf die Herkunft und Qualität des Fleisches?

B: Ja, ich glaube, soweit ich das kann schon. Wenn ich einkaufe, kaufe ich Bio und schaue, dass es nicht vom anderen Ende der Welt kommt, sondern eher von dort, wo ich gerade bin.

I: Wie oft pro Monat kaufst du dir durchschnittlich ein Kleidungsstück?

B: Das ist eben die Frage, auf die ich schon lange gewartet habe. Mein Durchschnitt ist wahrscheinlich 0 im Monat.

I: Was würdest du dann sagen, wie oft pro Jahr?

B: Sagen wir, wenn ich jedes Quartal etwas kaufe, wäre das schon viel.

I: Auto hast du kein eigenes.

B: Nein, selber habe ich keines, aber ich kann das von Rosmarie benutzen.

I: Und wofür benutzt du das dann?

B: Vor allem für Freizeit, Besuche oder jetzt haben wir es halt für die Ferien gebraucht.

I: Wie sieht es mit Fliegen und Kreuzfahrten aus?

B: Eine Kreuzfahrt würde ich schon lange gerne mal machen, aber habe es noch nie geschafft. Es ist mir klar, dass das etwas ziemlich Dummes ist und man das nicht machen sollte. Und wir versuchen natürlich schon auch möglichst selten zu fliegen, also nicht jedes Jahr. Sagen wir 0- bis 1-mal pro Jahr.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ja, das ist zwangsläufig so. Ich habe sicher noch weniger Sachen eingekauft, einfach weil ich weniger in die Stadt bin und weniger Gelegenheiten hatte. Beim Essen hat es dazu geführt, dass ich weniger in Restaurants gegangen bin.

I: Und hast du das Gefühl, dass sich diese Veränderung in deinem Konsumverhalten positiv auf deine Zufriedenheit ausgewirkt hat, ist sie gleichgeblieben oder hat sie sich dadurch verschlechtert?

B: Ja, das kann man schon sagen, dass es mich zufriedener gemacht hat.

I: Wie zufrieden auf einer Skala von 1 - 10 warst du während dem Lockdown?

B: Da hat es noch andere Faktoren, die hineinspielen, aber alleine wegen dem Lockdown, da nehmen wir doch wieder die 7.

I: Reparierst du kaputte Sachen oder lässt du sie reparieren?

B: Ja, ich bin eher der, der nicht gerne etwas Neues kauft, sondern das, was man hat, solange braucht, wie es geht. Ich probiere es zu reparieren. Also meistens muss ich die Sachen reparieren lassen. Das habe ich gerade kürzlich bei den Schuhen wieder machen lassen.

I: Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Nein, nähen kann ich nicht.

I: Aus benutze zum Verpacken von Essen, Einkäufen oder sonstigen Sachen?

B: Ich habe viele Plastiktüten, die ich aber nicht nur einmal benutze, sondern jahrelang oder monatelang, bis sie kaputt gehen. Beim Einkaufen habe ich grundsätzlich immer meinen Rucksack, eine Tasche oder sonst irgendetwas dabei. Und wir haben auch solche wiederverwendbare Gemüsetaschen. Tupperware für in den Kühlschrank, haben wir natürlich auch.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ich bin der, der immer von den anderen profitiert. Innerhalb vom Haus schon. Wenn man wieder weiter weg gehen müsste, wäre ich wahrscheinlich eher wieder zu ängstlich, fragenzugehen.

I: Kaufst du auch Second Hand ein?

B: Eher nicht. Kleider eigentlich nicht, früher habe ich Bücher im Brockenhaus gekauft, aber das darf ich jetzt nicht mehr, weil es keinen Platz mehr hat.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo bist du am stricktesten und machst am wenigsten Ausnahmen?

B: Ich habe schon ein schlechtes Gewissen, wenn ich mit dem Auto unterwegs bin. Beim Fliegen ist das grundsätzlich auch der Fall, aber das ist ja weniger häufig. Lebensmittel wegwerfen, mache ich auch nicht gerne, aber es kommt halt vor.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja, in welchem Zusammenhang?

B: Den Ausdruck habe ich sicher schon gehört. Aber richtig einordnen kann ich ihn nicht, einfach vom Englischen oder Französischen her, dass es etwas mit genug zu tun hat. Aber wie es genau definiert ist, damit habe ich mich noch nicht groß beschäftigt.

I: Dann würdest du sagen, du verstehst darunter etwas wie Genügsamkeit?

B: Also ich verstehe darunter, dass man nur so viel braucht, wie nötig ist und nicht verschwendet oder probiert eine gute Wirksamkeit zu erreichen, mit den Sachen, die man braucht.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Ja, da gäbe es vieles. Es gibt viele Sachen, die ich gerne können würde, aber nicht kann. Sei es etwas zu reparieren. Und beim Essen, sollte ich manchmal etwas weniger essen. Weniger Dessert essen, aber das fällt mir eben schwer.

I: Hast du das Gefühl, dass Suffizienz dir dabei helfen kann?

B: Ja, das kann jetzt gerade eine Motivation sein, jedes Mal wieder zu überlegen, ob das jetzt nötig

und sinnvoll ist. Ein bisschen Genuss, muss ja schon auch sein, aber das irgendwie einzuordnen, ob es nötig ist oder nicht.

I: Erwartest du sonst etwas von Suffizienz oder erhoffst dir etwas davon?

B: Ja, beim Kleider kaufen, wenn ich wiedermal gehe, versuche ich auf gute Qualität zu achten. Das hat ja den Vorteil, dass die Kleider lange halten sollten und ich dann lange nicht wieder neue Kleider einkaufen muss.

I: Wo glaubst du, wirst du eher Mühe haben Ressourcen zu sparen?

B: Beim Essen könnte ich noch besser darauf achten, zu sparen. Und wie die meisten Leute, könnte ich wahrscheinlich beim Verkehr noch besser überlegen, nehme ich das Fahrrad, nehme ich den öffentlichen Verkehr oder muss ich jetzt überhaupt dorthin. Und wie es dort konkret noch Veränderungen geben könnte, kann ich mir nicht vorstellen.

I: Zum Schluss gibt es noch eine kleine Aufgabe. Du sollst dir nämlich für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen, welches du nach der SMART-Methode formulierst. Es soll möglichst spezifisch, messbar, attraktiv für dich, realistisch und terminiert sein. Terminiert ist es schon auf Ende August. Du kannst mir jetzt einfach mal sagen, an was du so denkst und dann später für dich einen Satz daraus formulieren und mir diesen dann noch schicken.

B: Beim Essen mehr darauf achten, was ich einkaufe oder im Restaurant was ich bestelle. Dort könnte ich mir irgendein konkretes Ziel setzen. Ich könnte mir auch noch das Ziel setzen, etwas qualitativ Hochwertiges zu kaufen, wäre sowieso eine Sache, die auf meiner Tendenzen Liste ist. Zum Beispiel bei den Kleidern.

I: Gut, das wäre es mit dem Interview. Vielen Dank für deine Zeit. Falls du noch Fragen hast... (Beantwortung der Fragen)

## B) F., Walter: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Ich habe überlebt, auch ohne tägliches Dessert.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene?)

Wenn ich etwas über die Verpackung aufschreiben muss, merke ich, dass da noch viel Verbesserungspotential wäre

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Ich weiss leider nicht mehr, was ich am Anfang gesagt habe.  
Stress 3-4  
Zufriedenheit 7.  
Stress unter anderem wegen Computern.  
Zufriedenheit wegen Zeit ohne Computer.

##### ➤ Ist dir bereits eine Werteverstärkung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Ja. Ich achte mehr auf alles,  
aber oft erst im Nachhinein. War das jetzt sinnvoll?  
Essen, Einkauf, Zeitvertreib.

## ❖ Zum Thema:

- Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?
  - Woran, glaubst du, liegt es?

Nein. Das war vorher schon vorhanden.

- Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?
  - Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Nein. Genügsamkeit ist doch ein guter Ausdruck

- Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

9

- Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?
  - Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

2

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

12? Regional, Bio kann ich nicht immer beeinflussen.

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

2. Teils-Teils. Schuhe gut. Hose so-so-lala.

- Auto: Für was genutzt?

2. 1xFerien. 1xEinkauf

- Fliegen / Kreuzfahrten

0

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.
  - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Nein. Ja.

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Nein

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Papier und Plastic und Stoffsäckli. Ist verbesserungsfähig.

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja. Zum Teil jahrelang, bis sie verlöchert sind.

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Ist eher schwierig, ich kann aber im Kleinen viel von den Nachbarn profitieren.

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Theoretisch ja. Im Moment aber nein

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Suffizienz ist keine Einschränkung. Einstellungssache.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Ja. Habe aber auch keine grossen Erwartungen gehabt.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Kann natürlich nur das einkaufen, wo es hier gibt.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Aufwand zu gross für einzelne Einkäufe.

- Was würde es einfacher machen?

Unbeschränkt Zeit und Geld zur Verfügung haben, um die besten und suffizientesten Varianten zu finden.

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Sicher.

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Ja.

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

Bleibe selber suffizient. Mach das, was Du kannst, ohne alles bis ins letzte Detail zu kennen.

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) F., Walter: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: F., Walter

Datum: 05.09.2020

Ort: Solothurn

I: Wie ist es dir während diesem Monat ergangen?

B: Eigentlich ist es gut gegangen. Ich habe den Monat gut überstanden.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Stress gibt es immer ein bisschen, aber ich glaube, es ist nicht mehr als vorher. Zufrieden bin ich mal so, mal so. Mit dem, was ich jetzt erreicht habe, bin ich nicht ganz zufrieden, denn manchmal merkt man schon, wenn man diese Sachen aufschreibt, dass nicht alles ganz so ideal ist, dass man es schon noch verbessern könnte.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du jeweils den Stress und die Zufriedenheit einordnen?

B: Eine 7 beim Stress und eine 7 bei der Zufriedenheit.

I: Was verursacht den Stress?

B: Es hat wahrscheinlich nicht mit Suffizienz zu tun, das ist sonst einfach die Arbeit und das Leben. Das sind die Anforderungen und Sachen, die nicht funktionieren.

I: Und was macht dich dann eher wieder zufrieden?

B: Dass es im Großen und Ganzen ja gut geht und man auch die schönen Dinge sieht. Sachen, die funktionieren oder glücken.

I: Was hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Ich glaube, das Bewusstsein ist ein bisschen grösser geworden, dass man gewisse Sachen anders, besser machen könnte. Aber effektiv hat sich der Lebensstil wahrscheinlich noch nicht verändert.

I: Hat sich schon etwas auf ökologischer Ebene verändert? Gibt es irgendetwas, das du anders machst oder so?

B: Ich überlege mehr, ob etwas gut ist oder nicht, manchmal auch erst im Nachhinein.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein durch das irgendwie verändert hat oder nicht?

B: Ich glaube eher nicht, das war vorher schon vorhanden.

I: Und hat sich dein Verständnis von Suffizienz irgendwie verändert?

B: Ich glaube schon, dass ich dadurch, dass du noch viele verschiedene Informationen und Definition geschickt hast, noch mehr Details sehe, Sachen, bei denen man noch etwas anders machen könnte.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten jetzt einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Da bin ich immer noch bei der 10 vermutlich.

I: Dann kommen jetzt die kleineren Fragen zu deinem Konsum. Du kannst sonst einfach sagen, bei was du etwas anders gemacht hast.

B: Ich achte jetzt bewusster auf saisonale und regionale Produkte und bei der Verpackung von diesen Sachen mache ich mir mehr Gedanken. Plastiktüten mehrmals verwenden, mache ich auch. Beim Fleisch, Kleidern, Auto und Fliegen habe ich mir noch nicht so viel Gedanken gemacht und dem entsprechend noch nicht wirklich etwas verändert, weil die Zeit so schnell vorbei ging.

I: Hat dir Suffizienz geholfen oder hast du dich zu sehr eingeschränkt gefühlt?

B: Nein, eingeschränkt hat es nicht, es hilft.

I: Und bei was hilft es dir?

B: Es hilft zu überlegen, was ich noch machen könnte oder sollte. Oder wenn ich mal einkaufen gehe, dauerte es weniger lange, weil man ja weniger einkauft.

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich dieses suffizienten Lebensstils erfüllt worden oder nicht?

B: Ja, ich hatte nicht gross Erwartungen.

I: Hattest du irgendwo Schwierigkeiten? Gibt es irgendetwas, bei dem du Mühe hattest, darauf zu verzichten?

B: Nein, schwierig war es nicht. Ich habe mir ja vorgenommen, weniger Dessert zu essen und das ging auch einigermaßen. Ich habe das Gefühl, das war nicht so schwierig.

I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir suffizient zu leben?

B: Wenn man mit anderen zusammenlebt, ist es schwieriger. Wenn man zum Beispiel eingeladen ist, dann passt man sich halt an und kann nicht immer die eigene Vorstellung berücksichtigen. Aber damit hatte ich nicht wirklich Probleme, die Leute, mit denen ich zu tun habe, sind ja nicht so schlimm.

I: Was, hast du das Gefühl, würde suffizienten Lebensstil einfacher machen?

B: Damit ich irgendein regionales Produkt kaufen kann, müssen sie auch irgendwo angeboten werden. Da bin ich froh, wenn andere Leute das für mich anbieten. Je mehr solche Sachen angeboten werden, desto besser. Selber Sachen anpflanzen oder gärtnern tu ich ja nicht. Und selber Kleider nähen sowieso nicht.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Ja, ich glaube schon.

I: Was gibt dir das für ein Gefühl?

B: Ein gutes Gefühl.

I: Was am Experiment hat dir gefallen?

B: Für mich war es ja nicht so schwer, aber es ist interessant, das zu beobachten und aufzuschreiben, auch wenn ich dann schlussendlich nicht so viel aufgeschrieben habe.

I: Was am Experiment hat dir nicht gefallen?

B: Die Zeit ist viel zu schnell vorbei gegangen. Bevor man irgendwelche Veränderungen merken könnte, ist der Monat schon durch.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen?

B: Ich würde vielleicht mehr selber einkaufen.

Denn jetzt ist der Monat schon durch und auf meiner Liste stehen kaum Sachen, die ich selber eingekauft habe. Es wäre wahrscheinlich gut, wenn ich mir selber schauen müsste.



I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?

B: Ich nehme immer die 7.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt?

B: Nein, ich glaube, du hast viel vorbereitet. Es ist „tiptop“.

I: Hast du das Gefühl, dass du nach längerer Zeit mehr Veränderungen gemerkt hättest?

B: Ja, es ist eigentlich viel zu schnell vorbei gegangen, man müsste noch länger dranbleiben.

I: Wirst du diesen Lebensstil so weiterführen?

B: Ja, natürlich probiere ich es, wobei es für mich nicht so eine große Umstellung ist. Aber ich werde sicher versuchen, das Bewusstsein für weitere Dinge, die ich anders machen könnte, zu erhalten.

I: Wirst du diesen Lebensstil weiterempfehlen und ein bisschen verbreiten?

B: Selber, von mir aus gehe ich wahrscheinlich nicht Leute überzeugen, aber wenn jemand fragt, empfehle ich es sicher weiter.

I: Was, hast du das Gefühl, würde suffizienten Lebensstil jeweils auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern?

B: Da habe ich mir nicht so viele Gedanken dazu gemacht. Auf gemeinschaftlicher Ebene ist die

Frage, was wird überhaupt angeboten, was sicher zu suffizientem Lebensstil beiträgt. Ob das auch auf gesellschaftlicher Ebene verordnet werden könnte, weiß ich nicht recht. Auf privater Ebene müsste man mehr selber machen, also zum Beispiel mehr selber anpflanzen und so weiter. Aber da habe ich selbst ein bisschen Mühe damit.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat?

B: Es ist erstaunlich, wie viel Unterlagen du dazu gefunden hast, wie viele Menschen sich schon Gedanken über dieses Thema gemacht haben und was man alles machen könnte, das hat mich beeindruckt. Für mich selber ist das Fazit, dass ich es gut überstanden habe. Dass das, was ich mir vorgenommen habe, funktioniert hat. Ich habe weniger Dessert gegessen und mir neue Schuhe gekauft, die ich übrigens jetzt anhabe.

I: Möchtest du sonst noch etwas erzählen?

B: Alleine kann man da nicht so viel erreichen, aber zusammen, gemeinschaftlich ist noch einiges möglich zum Verbessern.

I: Gut. Vielen Dank für deine Zeit.

## 11 Probandin: M., Janis (Gruppe 1)

### A) M., Janis: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: M., Janis

Datum: 07.08.2020

Ort: Solothurn

I: Du bist einverstanden, dass das Interview aufgezeichnet wird?

B: Ja, ich bin einverstanden.

I: Darf ich deinen Namen in meiner Arbeit erwähnen, wenn ich über das Experiment schreibe oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Anonymisiere es doch. (Nachtrag: doch einverstanden)

I: Name?

B: Janis.

I: Geschlecht?

B: Weiblich.

I: Jahrgang?

B: 1963.

I: Wie würdest du deine Wohnsituation beschreiben?

B: Ich wohne sehr schöne und habe einen Garten. Es ist ein altes Gebäude, was ich sehr mag und mir ist es wohl hier.

I: Wie viele Personen wohnen in diesem Haushalt?

B: 3 Personen.

I: Dein Beruf?

B: Aktivierungsfachfrau und Teamleitung. Ich arbeite in einem Heim für Behinderte.

I: Hobbys?

B: Ich beschäftige mich sehr gerne mit dem Heilen. Ich mache auch „Polarity“, das ist eine meiner Leidenschaften. Dabei geht es um Achtsamkeit. Ich meditiere sehr gerne, mache gerne Yoga, gehe gerne baden und tanke gerne Sonne. Ich gärtner aber auch gerne.

I: Dann kannst du mir einfach noch mehr von dir erzählen. Was macht dich aus?

B: 15 Jahre auf einem Bio-Dynamischem Bauernhof in einer Gemeinschaft mit Sozialbetrieb. Wo überhaupt das Gemeinschaftliche sehr gepflegt wurde. Zum Beispiel Jahresfeste gemeinsam feiern, Krippenspiel an Weihnachten. Mit der Natur zu leben, ist wirklich etwas vom wichtigsten für mich. Nun arbeite ich seit 10 Jahren in einem Heim für Beeinträchtigte Menschen. Mir liegt die Arbeit mit diesen Menschen. Wie kann man sie abholen, wie erfreuen oder sie durch den Tag begleiten. Wir haben auch schon zusammen gewoben und gefilzt, das mache ich auch gerne. Teamleitung. Teamarbeit schätze ich sehr, auch dass es allen gut geht. Ich habe ein grosses Harmoniebedürfnis. Klären, wenn es jemandem im Bekanntenkreis nicht gut geht. In Betriebsstrukturen zu arbeiten, ist für mich etwas eine Herausforderung. Ich würde gerne mehr zu Hause sein und mehr fürs Heilen machen. Mit Pflanzen, gesunde Ernährung, Einmachen und Kochen.

I: Und wenn du dich jetzt mit 3 Worten beschreiben müsstest, welche wählst du?

B: Harmoniebedürftig, Natur, Bewegung.

I: Erzähl mir von deinem Lebensstil.

B: Ich denke ich schätze es sehr, mich mit Pflanzen zu ernähren. Gemüse und Früchte. Ich bin aber ein Fleischesser. Kann aber auch ohne auskommen. Ich koche gerne frisch. Interessiere mich aber auch für Intervallfasten. Probiere längere Pausen zwischen den Mahlzeiten zu machen. Ich kaufe gerne auf dem Markt, in Naturkostläden oder auf dem Bauernhof ein. Ich bestelle auch mal Fleisch vom Hof.

I: Mit 3 Worten?

B: Natürlich, frisch, vielfältig.

I: Weil ich untersuchen möchte was Suffizienz auf persönlicher Ebene verändern kann, müsste ich nun noch deinen Anfangszustand an Zufriedenheit und Stress erfahren. Wie geht es dir im Moment so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Für mich ist wirklich immer wieder Stress, dass ich fünf Tage die Woche arbeite. Das kann ich momentan noch nicht ändern, weil es finanziell nötig ist. Möchte jedoch daneben genügend Zeit haben fürs Meditieren, Heilen, Polarity. Eigentlich bin ich zufrieden mit meinem Leben. I hätte gerne, wenn das Verhältnis sich ändern würde von Arbeiten gehen und meinen sonstigen Interessen. Also mehr Zeit haben.

I: Wo auf einer Skala von 1 bis 10 würdest du jeweils die Zufriedenheit und den Stress einordnen? 1 wäre wenig und 10 sehr.

B: Jetzt habe ich gerade Ferien, aber ich weiss, dass meine Arbeit und meine Sachen, die ich mir vornehme, herausfordern und deswegen kann der Stress gut auf 7 gehen.

I: Und es stresst vor allem die Arbeit und der Zeitmangel?

B: Ja.

I: Was macht dich dann hingegen zufrieden?

B: Wenn ich Zeit habe für Meditieren, Hörbücher hören, worin es um Heilwissen geht. Mit Menschen zusammen sein, sich austauschen. Aber auch meine Ruhe haben alleine. Und nach Draussen in die Natur gehen können, das ist mir sehr wichtig.

I: Und auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden bist du?

B: Ich habe das Gefühl, ich kann im Moment Ausgleich schaffen und bin ich momentan sehr zufrieden, bei einer 8.

I: Worauf in deinem Leben legst du grossen Wert? Was ist dir wichtig? Mobilität, Zeit, Unternehmung, Ernährung, Gesundheit, Bildung...

B: Gesundheit ist mir sehr wichtig und Zeit. Ausgleich von Arbeit und Freizeit. Ich habe gerne Freizeit mit Inhalt.

I: Gut dann kommen wir jetzt mehr zum Thema.

Was ist der Planet Erde für dich?

B: Für mich ist die Erde ein Planet, der aus vielfältigen Wundern besteht. Für mich gehören die

Sterne, der Kosmos auch dazu. Für mich ist die Erde auch, dass da sehr viel Energie und Wirkung ist, dass es ein Organismus, der lebt und pocht. Aber im Moment erlebe ich die Erde sehr unruhig und geplagt.

I: Aus welchem Grund wirkt sie auf dich unruhig?

B: Für mich ist es einfach schon schlimm zu hören, was alles auf der Welt geschieht und dass eben auch in der Natur Sachen geschehen, die wir Menschen verantworten. Alles wird künstlich und ich glaube, dass die Welt schreit um Hilfe.

I: Was machst du für die Umwelt?

B: Ich merke, dass es mir manchmal schwerfällt, im Alltag, wenn ich meine 5 Tage arbeite, dann gehe ich nicht so sehr ressourcenorientiert beim Einkauf um. Ich gehe einmal in der Woche einkaufen und dann halt eher in ein grosses Geschäft, das ist dann meistens die Migros. Dadurch nehme ich durch die Verpackung wieder viel zu viel Material mit, hinter dem ich auch nicht gut stehen kann. Ich versuche das auszugleichen, indem ich auch noch auf einem Bauernhof Sachen kaufe und ich mir die Zeit nehme, auf den Markt zu gehen. Aber ich bin, glaube ich, im Moment noch nicht an dem Punkt von Ökologie, der mir eigentlich wichtig wäre.

I: Es hat also noch Luft nach oben?

B: Ja, ich möchte in diesem Monat versuchen, mein System mal umzukippen.

I: Wie würdest du momentan dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 beschreiben? 1 wäre hoher Konsum und 10 niedriger Konsum.

B: Ich würde sagen, ich stehe vielleicht bei 5.

I: Nun ein paar Fragen zu deinem Konsum. Wie oft pro Monat kaufst du nicht saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Ich kaufe sicher wöchentlich Avocados, obwohl ich weiss, dass es nicht gut ist, weil sie einen weiten Weg haben und für ihre Produktion sehr viel Wasser brauchen. Ich benutze Kokosfett, bei dem ich nicht weiss, ob das wirklich gut ist. Sonst brauche ich sicher Schweizer Produkte. Aber ich schaffe es nicht immer Bio zu kaufen. Wenn ich an einem Gemüsestand schöne, regionale Produkte sehe, dann kaufe ich diese.

I: Was würdest du sagen, Anzahl Produkte, die nicht regional oder saisonal sind?

B: Vielleicht 3.

I: Wie sieht es mit dem Fleischkonsum aus? Wie oft pro Woche isst du Fleisch?

B: Ich denke, es sind so 2- oder 3-mal.

I: Und achtest du dann auf Herkunft und Qualität?

B: Ich achte sicher darauf, dass es schweizer Fleisch ist, aber Bio kann ich nicht immer berücksichtigen.

I: Wie oft pro Monat kaufst du dir durchschnittlich ein Kleidungsstück?

B: Ich sage jetzt einmal.

I: Achtest du dabei auch auf Herkunft und Qualität?

B: Ich kaufe keine synthetischen Kleider.

I: Wie sieht es mit Autos aus? Wie viele besitzt du und für was nutzt du sie?

B: Ich habe ein Auto und für mich ist das Auto das, dass ich eben auch Kontakte in Bern pflege und mit dem Auto Zeit spare. Ich würde wahrscheinlich die Kontakte in Bern verlieren, wenn ich

jetzt nur mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs wäre. Dann hätte ich wieder zu wenig Zeit, um das zu machen und dann würde ich es nicht mehr machen, so würden mir aber diese Kontakte fehlen.

I: Und wie oft wird es benutzt?

B: Ich gehe sicher einmal pro Woche nach Bern. Für mich ist Zeit sparen und Sachen transportieren wichtig. Einmal im Monat fahre ich nach Zug und gelegentlich an den Neuenburger See. Und auch jetzt in der Corona Zeit, habe ich nicht so Lust auf den öffentlichen Verkehr.

I: Wie sieht es mit Fliegen oder Kreuzfahrten aus?

B: Ich denke ich habe in den letzten Jahren den Flieger sicher zu viel benutzt und bin mir nicht so bewusst gewesen, was ich da eigentlich benutze. Aber auch dort ist der Faktor Zeit ein Problem. Wieso meint man eigentlich, dass man einmal im Jahr ans Meer muss, wenn man halt in der Schweiz geboren ist. Aber auch durch Corona, habe ich nicht mehr so ein starkes Bedürfnis in die Ferien zu gehen. Und Kreuzfahrten sind halt auch nicht gut, das brauche ich auch nicht.

I: Wie oft würdest du sagen, bist du in den letzten Jahren durchschnittlich geflogen?

B: Ich würde sagen 2 Mal pro Jahr.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ich habe noch einmal mehr gemerkt, dass ich die Stadt noch weniger brauche. Mir ist es wichtiger geworden, gewisse Sachen zu haben, für meine Ernährung und Zufriedenheit. Aber ich muss diesen Freizeitkonsum nicht mehr haben. (Kontakte). Auf Dauer würde ich es wahrscheinlich vermissen, aber mehr wegen dem Aspekt, dass man nicht immer alleine ist.

I: Hat sich diese Veränderung positiv oder negativ auf deine Zufriedenheit ausgewirkt?

B: Für mich war es positiv. Wenn ich allgemein weniger konsumiere, bin ich ruhiger, entlasteter und entspannter.

I: Wie zufrieden auf einer Skala von 1 bis 10 warst du allgemein während dem „Lockdown“?

B: Ich glaube schon eine Zufriedenheit von 7.

I: Nun ein paar Fragen zum Recycling. Reparierst du kaputte Sachen oder lässt du sie reparieren?

B: Ich ersetze gar nicht mehr alles, ich bin eher in einer Entsorgungsphase. Ich schaue im Moment eher, ob ich etwas noch brauche und gebe es weiter. Geräte Reparieren finde ich an sich eine gute Sache, aber auch schwierig, wegen der schnellen Entwicklung der Geräte. (Beispiel Drucker)

I: Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Früher habe ich das noch mehr gemacht. Ich ändere Kleider gerne ab, wenn mir der Stoff gefällt.

I: Wie verpackst du Sachen?

B: Ich benutze sicher Plastiktüten, die bringe ich noch nicht so los. Ich kaufe jetzt aber mein Gemüse in Netzbeuteln ein und wenn ich Essen mitnehme, nehme ich es gerne in Gläsern mit.

I: Und benutzt du Plastiktüten dann mehrmals?

B: Ich probiere es, sie zu brauchen, bis es nicht mehr geht. Um Sachen zu transportieren, finde ich Papier oder Wachstücher noch gut.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ich werde durch meine Jungen dazu angeregt. Zum Beispiel über WhatsApp.

I: Kaufst du Second Hand ein?

B: Ja, ich kaufe gerne im Brockenhaus oder auf Flohmärkten. Wenn ich etwas bestimmtes brauche, schaue ich zuerst auf Tutti.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo tut es dir am meisten weh, wenn du nicht konsequent bist?

B: Am unzufriedensten mit mir selbst bin ich mit Verpackungsmaterial. Das ist eines meiner Ziele, an denen ich arbeiten möchte. Eigentlich überhaupt bei der Ernährung lieber weniger Produkte, dafür einfacher werden. Sicher auch beim Benutzen von Auto, möchte ich noch etwas verändern.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört? Und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Ich habe davon gelesen. Der ganze Zusammenhang spüre ich in meinem Lebensstil noch nicht. Ich achte auf ein paar Sachen, aber dass ich es wirklich durchdenke, die Konsequenzen, das bin ich mir wahrscheinlich zu wenig bewusst.

I: Wie würdest du Suffizienz definieren?

B: Weniger ist mehr.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne anders machen würdest?

B: Ich möchte sicher mein Einkaufsverhalten ändern und es mal versuchen anders zu machen, indem ich es plane, bewusst in andere Geschäfte gehe, zum Beispiel zum Metzger selbst für Fleisch, um Verpackung zu vermeiden und fragen zu können, woher es kommt. Ich möchte auch schauen, dass ich kein Verpackungsmaterial kaufe, wenn es auch anders geht. Außerdem auch

naturbelassene Produkte. Ich möchte mich sicher auch besser beobachten, überlegen, was wirklich nötig ist. Das ist vielleicht ein bisschen viel für einen Monat, aber es wird mich sicher auch weiterhin beschäftigen.

I: Hast du das Gefühl, dass dir die Suffizienz dabei helfen kann?

B: Ja, ich denke schon.

I: Was erwartest du oder erhoffst du dir von einem suffizienten Lebensstil?

B: Ich habe schon das Gefühl, dass ich zufriedener sein kann und Zeit spare, wenn ich weniger Material habe und mein Konsum mehr zurück geht. Die Zeit kann ich wiederum für etwas nutzen, das mir Freude macht.

I: Wo, denkst du, wirst du eher Mühe haben, sparsam zu sein?

B: Ich denke, in der Mobilität bin ich, wenn ich mehr Arbeit habe, vielleicht weniger gut unterwegs.

I: Zum Schluss noch eine kleine Aufgabe. Setze dir für das Ende des Monats ein Ziel nach der SMART-Methode. Das heißt spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Du kannst jetzt einfach mal sagen, in welche Richtung es geht und mir dann später den ausformulierten Satz schicken.

B: Für diesen Monat liegt für mich der Schwerpunkt auf der Ernährung und geht sich um Verpackung und bessere Qualität der Produkte.

I: Gut, das wäre es mit dem Interview. Falls du Fragen hast, einfach fragen.

B: Gut, ich freue mich.

I: Vielen Dank fürs Mitmachen.

## B) M., Janis: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Gut. Ich bin zufrieden.  
Bis in alle Konsequenzen unverpackt, habe ich noch Potential für Veränderung.  
Joghurt selber machen, Fisch offen auf dem Markt kaufen, Einrichtung Gläser für «Offenkauf»

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

Mehr und mehr entsteht eine Sensibilisierung dem Thema gegenüber.  
Auf persönlicher Ebene erkenne ich, dass mein Ernährungsstil zu viel Fleisch beinhaltet, weil ich wenig Kohlenhydrate essen möchte. Suffizienz bedeutet viel weniger Fleisch zu essen, das wäre ökologischer. Wie mache ich das nun?

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

1. Skala 8
2. Im Gedrängten Arbeiten zu wenig Zeit finden meine Kochkünste zu verändern. (es geht schneller, Fleisch zu zubereiten)
3. Einem natürlichen Lebensstil zu folgen. Mir Zeit nehmen in die Natur zu gehen. Ausgleich schaffen.

##### ➤ Ist dir bereits eine Wertverschiebung aufgefallen? Achtet du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Ich bin fokussiert auf Verpackungen. Jedoch gibt es so einiges, was ich an Essen mag, welches in Verpackung ist.  
Ich verzichte halt einfach mehr darauf.

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Ich glaube, dass es wichtig ist hin zu schauen und sich selber immer wieder fragen, was mein Beitrag sein kann. So regional, wie möglich.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Durch Suffizienz wieder weiter in die Welt hinausdenken, aufgrund Produktion und P.-Wege von Nahrungsmittel.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

7

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Nicht regional, Rauchlachs, Sojamilch, Falafel

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

4x nicht BIO, aber Schweizer Fleisch

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

--

- Auto: Für was genutzt?

Für Fahrt nach Bern, MI Abend > Tanzverein  
Für Fahrt nach Colombier, Weekend > Freizeit  
Für Fahrt nach Burgdorf/Emme, FR Abend > Geburtstageinladung

- Fliegen / Kreuzfahrten

--

## ➤ Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Ich kaum. Wenn ich jemand finde. Sonst entsorgen. Nicht ersetzen ausleihen

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Wenn ich Zeit habe, Kinderkleider aus gebrauchten Kleidern

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Knistersäckli und alte Tupperware. Sonst und zukünftig Konfitüren Gläser.

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Wenn es geht. Je dicker, wasch ich es aus.

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Möchte ich zukünftig mehr tun!

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Sehr gerne!

#### ❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Aufgrund Ernährungsidee von mir- Eiweiss und Gemüse- fühle ich mich eingengt. Hatte bisher eher Fokus auf für mich (Ego) gesund. Jedoch der Vernunft halber werde ich doch versuchen weniger Eiweiss/Fleisch zu essen, dafür Vollwertige Getreideprodukte auszuprobieren.

Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Ja.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Mühe Fleischkonsum zu reduzieren.  
Mühe, was ich gerne mag, wegzulassen. Schwierig ist nach wie vor zu unterscheiden. Gesund für meinen Stoffwechsel oder Gesund für die Welt.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Mir zu wenig Zeit fürs Kochen zu nehmen. Also ich erschwere es mir. Und unsere WG, mit sehr verschiedenen Bedürfnissen.

- Was würde es einfacher machen?

Mehr Zeit zuhause zu sein. Mehr Sorgfalt im Umgang mit Nahrungsmittel.

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ich glaube schon. Muss aber sicher länger dranbleiben und üben, um mich in meinem Verhalten konsequent zu ändern.

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Verzicht üben, tut gut!

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!



## C) M., Janis: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: M., Janis

Datum: 13.09.2020

Ort: Neuenburg

I: Wie ist es dir während diesem Monat ergangen?

B: Ich fand es sehr spannend, mich selbst in meinem Verhalten zu beobachten und dabei konnte ich viel lernen.

I: Wie fühlst du dich jetzt? Bist du zufrieden mit deinem Leben oder gibt es Stress?

B: Ich denke, mir geht es gut. Ich habe auch Freude daran bekommen, so einzukaufen, dass ich versuche die Suffizienz umzusetzen. Es fällt mir einfacher zu verzichten. Ich habe das Gefühl, dass ich genug habe und dass es nicht immer so viel braucht. Das gibt mir ein gutes Gefühl.

I: Gibt es etwas, das Stress verursacht in deinem Leben?

B: Nicht heftig. Ich finde, dass es immer ein bisschen genug ist, wenn man 5 Tage arbeiten muss. Ich dann auch wirklich zum Ausgleich schauen.

I: Wo würdest du den Stress auf einer Skala von 1 - 10 einordnen?

B: 6.

I: Und wie sieht es bei der Zufriedenheit aus? Wo würdest du die einordnen und was macht dich zufrieden?

B: Zufrieden macht mich, wenn ich mich in einen Ausgleich begeben kann. Wenn es irgendwo absehbar ist, dass es wieder zu einem Ausgleich kommen wird, dann ist gut. Und auf einer Skala würde ich 8 sagen.

I: Was hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Dass ich einfach weniger brauche. Dass ich wirklich zufrieden bin und es gerne einfach und natürlich habe.

I: Und was hat suffizienter Lebensstil auf ökologischer Ebene verändert? Gibt es etwas, das du anders machst?

B: Dadurch, dass ich noch mehr auf Verpackung habe, habe ich sicher weniger Müll. Corona hilft auch noch.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein auch irgendwie verändert hat?

B: Ich denke, ich pflege immer noch einen gewissen Egoismus, dass ich einfach auch mal ein Flugzeug nehmen würde, wenn ich einen Ausgleich zur Arbeit haben will. Ich bin kompromissbereit, wenn ich auf mich schaue. Aber an sich für die Umwelt, tue ich nicht bewusst etwas, ich versuche einfach allgemein natürlicher zu leben oder naturbelassene Produkte zu bevorzugen und Gemüse oder Früchte, die einen weiten Weg haben, nicht zu konsumieren.

I: Also hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein nicht wirklich verändert hat?

B: Nein, ich habe das mehrheitlich schon immer so gemacht.

I: Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? Hat sich deine Definition noch verändert oder erweitert?

B: Mein Blick hat sich einfach verändert, indem ich mehr an die ganze Welt denken will und nicht nur an das nächste, bis zum nächsten Bauernhof, sondern eben wirklich, daran, was auf dieser Welt geschieht und was man noch unternehmen könnte. Ich glaube, es hat meinen Horizont noch erweitert, dass ich mehr in Zusammenhängen denke, wie ein Produkt unterwegs ist und ob das jetzt sinnvoll ist oder nicht.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten jetzt einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Sagen wir 7.

I: Dann komm jetzt wieder die kleineren Fragen zu deinem Konsum. Du kannst einfach sagen, wenn du etwas verändert hast und sonst sagst du einfach weiter. Hast du bei den nicht saisonalen oder nicht regionalen Produkten etwas anders gemacht?

B: Mehr regional.

I: Hast du beim Fleischkonsum etwas anders gemacht?

B: Weniger, weil du mich bremsst.

I: Was würdest du sagen wie oft in der Woche?

B: 2- oder 3-mal.

I: Hast du irgendetwas bei der Herkunft oder der Qualität verändert?

B: Einfach Sachen aus der Nähe, nicht mehr so viel aus dem Ausland oder keine Produkte aus übersee. Außer bei den Bananen.

I: Bei der Kleidung?

B: Habe ich nichts gebraucht außer Regenhosen.

I: Wie sieht es mit dem Auto aus? Für was hast du es so benutzt?

B: Immer noch für dieselben Sachen, aber tendenziell habe ich es weniger benutzt, weil ich mehr mit dem Fahrrad unterwegs bin.

I: Fliegen oder Kreuzfahrten?

B: Nichts.

I: Hast du kaputte Sachen repariert und reparieren lassen?

B: Nein.

I: Hast du selber etwas genäht?

B: Mehr Handarbeiten, aber noch nicht zu recyceln.

I: Hast Du etwas anderes zum Verpacken benutzt?

B: Nein, habe ich nicht verändert.

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Ja.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, gemeinsam Fleisch vom Bauernhof kaufen oder allgemein Großbestellungen machen.

I: Kaufst du Second Hand ein?

B: Ja, wenn ich etwas brauche, schaue ich gerne auf „Tutti“.

I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Ich fühle mich nicht eingeschränkt. (Nachtrag: Hilft bei übermäßigem Angebot zu dosieren / Maß halten)

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt worden oder nicht?

B: Ja, sind erfüllt worden.

I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja, wo oder mit was?

B: Grundsätzlich hatte ich keine Schwierigkeiten, einzig, wenn man nicht so viel Zeit hat für den Einkauf und wieder in die großen Geschäfte geht, besteht die Gefahr, dass man wieder zu viel Verpackungen kauft. Ich muss im Voraus überlegen, wo ich was am besten kaufe. Ich muss mich einfach ein bisschen vorbereiten, dann kommt es gut.

I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir suffizient zu leben?

B: Ich habe nicht das Gefühl, dass es irgendwie erschwert wird. Es liegt an mir, wie konsequent ich bin. Wenn dann ist es Bequemlichkeit.

I: Gibt es irgendetwas, das es einfacher machen würde?

B: Ich denke, je weniger man in die großen Geschäfte gehen muss und je kleiner die Auswahl ist, desto einfacher ist es. Vielleicht schließe ich ein Gemüse Abo ab oder es wäre gut, einmal festzuhalten, wo man was am besten kauft und andere Produkte gar nicht mehr anzuschauen. Weil, wenn man es sieht, ist man versucht.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Mein Ziel war es, naturbelassene Sachen einzukaufen und weniger Verpackung. Ich glaube, da bin ich auf einem guten Weg und dass es mir in diesem Sinne gelungen ist. Einzig, dass ich noch viel konsequenter werden muss.

I: Und was gibt dir das für ein Gefühl?

B: Für mich ist das absolut stimmig so.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?

B: Mir hat gefallen, dass ich gemeinsam mit anderen Leuten am selben bin und sich das als „Challenge“ vornimmt, sich vernetzt und sich mit Tipps und Tricks gegenseitig stärkt. Das motiviert sehr, dran zu bleiben. Für mich war es eine gute Sache dieses Experiment zu machen und sich selbst mal viel genauer zu beobachten.

I: Was am Experiment hat dir nicht so gefallen?

B: Ich habe es sicher nicht geschafft, immer die Buchhaltung zu schreiben. Aber in wesentlichen Sachen konnte ich es im Kopf machen und mich beobachten.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen?

B: Ich glaube, wenn ich das wieder auf eine bestimmte Zeitspanne machen würde, würde ich doch wieder versuchen, mit mehr Planung dahinter zugehen, indem ich im Voraus sage, dass ich nur noch an bestimmten Orten einkaufen gehe und das dann konsequenter umsetzen.

I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?

B: Eine 3.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Hättest du noch irgendeine Hilfestellung gebrauchen können?

B: Nein, für mich war es gut, dass du diese Vorbereitungen getroffen hast. Diese Einstimmungen,

dass man Videos schauen konnte. Und die Fragen und der Zwischenfragebogen haben auch geholfen, dass man auf Kurs ist und sich immer wieder fragt, wie man es eigentlich macht.

I: Hast du das Gefühl, dass du nach einem längeren Zeitraum als einem Monat mehr Veränderung merken würdest?

B: Ja, jedenfalls. Die Challenge verstärkt sich, indem man jetzt weiter macht. Man wird sozusagen zu einem Forscher, der sich immer wieder fragt, wie er es noch besser, noch suffizienter machen könnte. Ich finde das macht eigentlich auch noch Spass.

I: Würdest du diesen Lebensstil so weiterführen?

B: Ja, auf jeden Fall.

I: Und wieso?

B: Weil ich jetzt motiviert bin und ich glaube, dass es mir nicht so schwerfällt. Ich kann es gut in meinem Leben integrieren und ich finde es auch toll, wenn ich mir Mühe gebe, dass ich etwas für diese Welt tue.

I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und etwas verbreiten? Wieso oder wieso nicht?

B: Wenn es eine vertraute Person ist, würde ich es auf jeden Fall wagen, etwas Werbung zu machen, indem ich Tipps gebe. Ich finde es gut, wenn man sich auch austauscht.

I: Hast du eine Idee, was suffizienten Lebensstil jeweils auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern würde?

B: Persönlich merke ich, dass ich mehr Zeit habe, wenn ich nicht mehr so hohe Ansprüche habe und die Nahrung einfach ist. Ich könnte mich sicher noch aktiver mit anderen Leuten vernetzen.

I: Und hast du noch irgendeine Idee, was Suffizienz auf gesellschaftlicher Ebene erleichtern würde?

B: Ich denke, es ist sicher gut, wenn es auch in der Politik einfach informativ immer wieder ein Thema ist. So wie sich der WWF oder Greenpeace sich für die Probleme stark machen, die da sind. Das ist jedenfalls die Unterstützung wert. Oder wenn zum Beispiel mal wieder ein Müllsammeln stattfindet und das informiert wird, dann ist es sicher gut, weil wir alle wieder am selben sind. Aber mehr weiß ich nicht.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?

B: Mir ist, glaube ich, nichts speziell aufgefallen. Ich mache das wahrscheinlich schon länger und habe jetzt einfach noch etwas genauer hingeschaut. Ich glaube, es ist vor allem für dich eine Veränderung, dass es dich etwas wachgerüttelt hat, mehr auszuprobieren. Für mich ist das ein Erfolg, dass du jetzt auch anders hinschaust, dass du mir sogar ein Feedback gibst und es sich dann ergänzt.

I: Das wären alle Fragen gewesen. Falls du noch etwas erzählen möchtest.

B: Danke, dass du die viele Arbeit da hineinsteckt hast.

I: Danke, dass du mitgemacht hast.

## 12 Probandin: S., Elisabeth (Gruppe 1)

### A) S., Elisabeth: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: S., Elisabeth

Datum: 30.07.2020

Ort: Solothurn

I: Das Einverständnis haben wir geklärt, das ist okay.

B: Ja.

I: Wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Das darfst du.

I: Es geht darum, dass du jetzt dann im folgenden Monat versuchst suffizient zu leben, also möglichst ressourcenschonend. Und ich möchte dabei untersuchen, was das einerseits auf deiner persönlichen Ebene verändert, also ob es Stress oder Zufriedenheit verursacht. Andererseits möchte untersuchen, was sich auf ökologischer Ebene verändert. Das ist auch etwas offensichtlicher zu untersuchen. Ich möchte auch schauen, wie weit man geht, ob man eine „Schmerzengrenze“ hat oder nicht. Vielen Dank machst du mit. Dann, Name?

B: Elisabeth.

I: Jahrgang?

B: 1972.

I: Wie würdest du deine Wohnsituation beschreiben?

B: Ich glaube, ich habe es sehr gut. In der Natur, nicht in der Stadt. Ich bin also schnell in der Natur, was mir auch wichtig ist. Ich habe eine ruhige Wohnsituation, außer jetzt gerade. Ich habe viel Platz. Habe ein bisschen Garten, das ist mir auch wichtig gewesen, ich habe aber auch nicht zu viel Garten, dafür würde mir die Zeit fehlen, es ist jetzt schon knapp den Garten zu pflegen. Aber ich wollte immer ein Hoch Beet und das habe ich nun auch, damit ich eigenen Salat anpflanzen kann. Das war früher auch mit den kleinen Kindern wichtig, dass sie das sehen und ich finde es auch schön, wenn man eigenes Essen anpflanzen kann. Da staune ich auch immer wieder, wie viel da eigentlich rauszuholen ist.

I: Und ihr seid jetzt einfach noch zu zweit hier?

B: Genau. Also solange ich den Hund nicht berücksichtigen muss.

I: Ich schreib ihn mal noch auf. Dann, dein Beruf?

B: Lehrerin.

I: Hast du noch irgendwelche Hobbys?

B: Ja, im Moment ist es vor allem der Hund und draußen bewegen. Und ein Hobby oder eine Passion in unserer Familie ist schon auch gut zu essen.

I: Also ist mit gut einfach lecker gemeint oder auch gesund?

B: Lecker und gesund. Aber schon in eine Richtung von Gourmet, also was kann man da rausholen. Da kommt man dann schon auch auf die Qualität, also ob eine Karotte nach Wäschemittel

schmeckt oder nicht. Diesen Unterschied merken wir. Sogar unser Hund isst sehr gerne Karotten, aber nicht jede.

I: Okay, dann hat er das auch schon gelernt.

B: Ja, genau.

I: Gut. Dann kannst du einfach mal noch von dir erzählen und ich frage dann nach.

B: Also erzählen?

I: Allgemein einfach von dir erzählen.

B: Allgemein. Ich bin in einer großen Familie aufgewachsen, das ist vielleicht noch wichtig. Von meiner Mutter her waren es Bauern und sie hatte eine große Passion was Küche und Kochen angeht, da ist dann auch ein ziemlich hoher Standard. Das kommt vielleicht auch davon. Mein Vater hat in der Lebensmittelbranche gearbeitet, er war Lebensmittelchemiker. Er untersuchte, wie man schonend Tiefkühlprodukte einfrieren oder blanchieren kann, so das doch noch ein Nährwert erhalten bleibt. Also wie lange und wie hoch erhitzen und so weiter. Das ist etwas, das ich auch mitbekommen habe. Er hat viel gearbeitet auch am Wochenende und dann sind wir manchmal mitgegangen. Da habe ich gesehen wie diese riesigen Felder geerntet wurden. Und das war eben nicht in der Schweiz, sondern in Norddeutschland. Aber das, was mein Vater produzierte, kam bei uns nie auf den Tisch. Man ist am Samstag auf den Markt frisch für die ganze Woche einkaufen gegangen für eine große Familie, weil wir 6 Kinder sind und hatten alle immer unsere Freunde dabei. Das einzige, was aus der Fabrik von meinem Vater zu uns nach Hause kam, war Eiscreme. Wir hatten eine große Tiefkühltruhe voll damit und dafür kamen viele Freunde vorbei. Da haben wir dann auch mitbekommen, was ein gutes Eis ausmacht. Dass ganz kalt die Geschmäcker nicht so gut rauskamen, es muss schon angetaut sein. Also Soft-Ice, was mein Vater natürlich nicht herstellte, hatten wir gerne, weil die mehr Geschmack haben. Wie man Aromen mehr zur Geltung bringt oder dann auch diese E-Stoffe, waren eine Frage, als ich ein Kind war. Und auch Lebensmittelfarben. Sonst kam das Gemüse und alles aber immer frisch auf den Tisch. Und infolge der Passion meiner Mutter, sind heute viele von uns in der Gastronomie tätig. Mein ältester Bruder hat eine Bio Kokosnuss-Plantage.

I: Und wo hat er die denn?

B: In Brasilien.

I: Ist er dann auch dort?

B: Also jetzt gerade im Moment nicht, er macht alles aus der Ferne. Aber sonst ist er sehr oft dort. Und man staunt, das ist dann Bio produziert und ein Abnehmer davon ist Coca-Cola. Da ist einfach eine Passion von uns für Lebensmittel. Es gibt Köche in meiner Familie und unser Sohn macht auch gerade die Ausbildung zum Koch. Gesund ist sicher auch wichtig, aber es schwankt immer zwischen Geschmäckern und gesund. Vegetarisch sein oder nicht, ist eine sehr große Frage. Ein guter Koch oder ein Sternekoch, der hat immer Fisch und Fleisch auf seiner Karte. Das ist aber schon

immer das Gewissen. Von uns aus kaufen wir nicht so oft Fleisch und Fisch, wobei es wäre gelegen, wenn ich sagen würde, dass ich es nicht möge.

I: Ja, das verstehe ich gut.

B: Verzicht auf das, wenn man weiß, wie lecker man es zubereiten kann, ist schwer. Aber sicher ist der Umgang mit den Tieren im Bewusstsein, da komme ich schon immer wieder in einen Gewissenskonflikt.

I: Gut. Und um es nun noch etwas eingrenzen, wenn du dich mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche wären es?

B: Bewegt, genießen und kreieren, kommt mir jetzt gerade in den Sinn. Diese Wörter haben auch mit den verschiedenen Bereichen aus meinem Leben zu tun.

I: Gut. Kannst du mir noch etwas von deinem Lebensstil erzählen?

B: Mein Lebensstil. Wichtig ist mir Kultur, das habe ich jetzt gemerkt. Wenn das zu kurz kommt, muss ich mir selber schöne Momente kreieren. Aufführungen, Musik und Theater, das ist schon etwas, das ich brauche und schätze. Das geht auch wieder in den Genuss. Ich brauche es für mein Seelenwohl. Von dem her ist mein Lebensstil vielleicht schon ein bisschen Luxus. Aber ich kenne viele die wesentlich luxuriöser erleben als ich. Ich bin jetzt nicht teuer eingerichtet, ich habe auch etwas Chaotisches.

I: Und wenn du auch hier 3 Wörter auswählen müsstest?

B: Für den Lebensstil?

I: Ja.

B: Praktisch, gemütlich, herzlich.

I: Okay. Und weil ich etwas vergleichen will, was sich auf persönlicher Ebene verändert, wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Oder gibt es irgendwo Stress?

B: Ja, ich finde schon, dass sich durch Corona meine Arbeitssituation verändert hat und das hat mich am Anfang sehr gestresst. Das Ungewisse mit den Finanzen hat mich jetzt auch wesentlich mehr gestresst, vor allem bei der Schule, nicht mal bei mir selbst. Ich habe gemerkt, dass es gar nicht so die Angst um mich persönlich ist, ich kann mit weniger auskommen, das ist nicht so das Problem. Aber dass, das was wir aufgebaut haben, zusammenfällt. Nicht Angst, dass es sich verwandelt, denn das tut es ja immer mit allen neuen Kindern, die an die Schule kommen, aber dass es nicht weiterhin sein kann. Dann was auch stresst, ist, wenn man merkt, dass es den eigenen Kindern nicht gut geht, aber das ist im Moment eigentlich sehr gut und schön. Das stresst mich nicht so. Die Ferien waren jetzt sowieso relativ entspannt. Jetzt kommt schon ein bisschen Aufregung für das neue Schuljahr auf. Es ist das letzte mit dieser Klasse, die ich habe. Aber es ist ein gutes Gefühl. Damit kämpfe ich immer ein bisschen, aber vielleicht schaffe ich das jetzt in diesem Monat zu verändern. Das ist eben dieses Chaos, das vielleicht auch manchmal gemütlich macht. Mein Sohn sagt, dass es ihm wohl ist hier, weil eben nicht immer alles perfekt aufgeräumt ist, nicht so wie bei meiner Schwester zum Beispiel. Bei mei-

ner Schwester sieht es aus wie in einem Ikea Katalog und hier eben nicht. So durchgestylt. Also ich muss jetzt nicht durchgestylt sein, aber ein bisschen wenig Chaos vielleicht. Das ist vielleicht auch eine Ausrede, dass man immer meint, man habe nicht genug Zeit dafür. Es ist mir vielleicht eben auch gar nicht immer so wichtig, es ist immer anderes wichtiger. Jetzt auch mit diesem Schuljahreswechsel, dann muss man das Schulzimmer wechseln und dadurch kommt so viel Schulzeug hierhin zu uns nach Hause. Die Balance zu finden, das finde ich immer eine Herausforderung. Und wenn man auf einem Gebiet es versucht bewusster zu greifen und zu sortieren, dann kann ich mir vorstellen, dass das sich auch auf andere Gebiete auswirkt.

I: Wenn du jetzt deinen Stress auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest, wo wäre er etwa? 10 wäre starke Stress und 1 wäre kaum gestresst.

B: Also Ende Schuljahr war es wirklich bei 10 oder darüber. Dann hat es abgenommen bis etwa 2, nicht 1. Aber jetzt ist es schon wieder am Steigen. Jetzt würde ich sagen ist bei 5.

I: Und jetzt dasselbe noch mit deiner Zufriedenheit. Wie zufrieden auf einer Skala von 1 - 10 bist du im Moment?

B: Ich könnte zufriedener sein, daran arbeite ich auch gerade. Das ist jetzt so bei 7 oder 6. Also zufrieden wäre dann...

I: Die 10.

B: Ah, nein dann wäre ich bei 4.

I: Und was würdest du sagen mach dich zufrieden?

B: Wenn ich mit allem, was ich machen muss, fertig bin. Aber das schafft man ja nie ganz. Da sehe ich jetzt noch etwas vor mir, aber eigentlich bin ich schon auf einem guten Weg. Ich muss auch lernen, das auch einzugestehen, was ich geschafft habe. Das vergesse ich manchmal, weil ich glaube dann wäre ich direkt schon wieder zufriedener. Dieses Bewusstsein, sich Zeit nehmen und zurückschauen, was man geschafft hat.

I: Auf was in deinem Leben legte großen Wert? Sei es zum Beispiel, dass du mobil unterwegs sein kannst, Ernährung, Gesundheit, Bildung oder dass du Zeit hast.

B: Ja, da habe ich verschiedene Felder. Einerseits, und das ist Dank unserem Hund auch, weil er mit in die Schule kommt, dass ich das Auto viel weniger benutze und mit ihm unterwegs bin. Ich mache mit ihm den Schulweg zu Fuß und das braucht natürlich mehr Zeit, aber ich merke, dass ich dann schon zufriedener ankomme. Wenn mir das gelingt, dann ist gut. Das möchte ich wieder mehr. Das habe ich vor Corona eigentlich fast konsequent geschafft, in die Schule und wieder nach Hause. Danach ist es mit dem Berg was man alles machen muss, wieder eingebrochen. Dann habe ich das Auto viel mehr gebraucht und musste das mit dem Material gut organisieren. Es ist wichtig, dass ich das wieder mehr kann. Weil das genieße ich sehr, gerade am Morgen früh alleine zu sein. Das ist etwas. Das andere was mir wichtig ist, das wahrnehmen voneinander und wertschätzen. Da hadere ich manchmal damit. Ich habe jetzt auch viel wieder in der Schule gemacht

und hinterlasse meinen Nachfolgern eigentlich immer ein schönes Zimmer und übernehme aber immer ein Chaos. Und manchmal finde ich, es täte einfach gut, wenn jemand mal danke sagen würde. Das finde ich, passiert ein bisschen wenig. Da denke ich manchmal auch, wenn ich es mehr bei anderen mache, dann kommt es vielleicht auch zurück. Also ich habe das jetzt lange einfach geduldet und ich merke, dass ich das jetzt gerade nicht mehr so kann. Vielleicht deswegen auch mehr Unzufriedenheit. Das ist auch eine Sorge, wie geht es weiter, wenn so wenig mit Achtsamkeit gehandelt wird. Achtsamkeit das fehlt heutzutage ein bisschen. Achtsamkeit mir gegenüber aber auch untereinander. Und den Tieren gegenüber. Und der Umwelt gegenüber. Ja, das sieht man ja überall.

I: Gut. Dann würden wir jetzt noch etwas mehr zum Thema kommen. Und zwar steigen wir ein mit der Frage, was ist der Planet Erde für dich?

B: Ja das ist etwas ganz Spannendes und Unglaubliches, und so vielfältig. Und unendlich. Also schon nur die Erde, da muss man gar nicht zu den Sternen schauen. Da ist so eine Vielfalt das alles zu entdecken. Darum reise ich eigentlich auch gerne. Da gibt es so viel zu entdecken und so eine Vielfalt in allem. Landschaftlich, da muss man ja gar nicht so weit gehen, da gibt es große Differenzen, schon nur zwischen der Schweiz und Deutschland. Das Meer, ich finde das fantastisch. Ich bin ja auch den Pilgerweg gegangen. Einfach so 800km zu Fuß, alleine, durch so eine Landschaft und verschiedene Ortschaften und da auch Kulturunterschiede, das finde ich faszinierend. Das habe ich eigentlich entdeckt, zu Fuß entdeckt man eigentlich unglaublich viel.

I: Okay. Was machst du bis jetzt alles so für die Umwelt? Worauf achtest du?

B: Eigentlich finde ich so wenig. Das, was jeder macht, denke ich. Papier, Plastik, Glas oder das ist ein Standard, das macht man einfach. Alu und Blech. Was ich schon auch mache ist, schauen woher, dass es kommt. Und ich habe immer Freude, wenn ich sehe, dass es nicht so einen weiten Weg hat. Früher haben wir diese Gemüsetasche genommen, das hat mich eigentlich das Beste gedünkt, denn man hat praktisch keine Verpackung, es ist regional und es hat eigentlich nur einen Weg. Aber das war von der Menge und der Auswahl her für uns zu viel. Aber da habe ich schon gedacht, das wäre jetzt eigentlich wieder etwas. Und wenn ich sonst viel im Migros eingekauft habe, habe ich immer Freude gehabt, wenn mein Rückblick auf mein Einkaufsverhalten ökologisch ist. Verpackung versuche ich zu vermeiden. Dabei muss ich sagen, dass die meisten Bioprodukte im Migros extra in Plastik verpackt sind und das ärgert mich, weil ich finde, dass das einfach nicht zusammenpasst. Mit Karton oder so könnte man es ja auch machen. Darum habe ich so Freude an den Demeter Sachen, die es jetzt neu gibt. Da habe ich dann etwas weniger auf die Herkunft geschaut, aber das war in Netzen und Karton verpackt und das finde ich gut. Glas, natürlich. Ich finde es immer gut, wenn man es zurückgeben kann, Pfand und so. Wobei ich mir nicht so sicher bin, wie ökologisch das ist mit der Reinigung und

so. Und PET möglichst vermeiden. Ich schaue einfach, dass meine Trinkflasche möglichst lange hält. Ich finde es ziemlich herausfordernd. Bei der Kleidung, da schaue ich eher darauf, dass sie lange halten. Da bin ich sicher nicht mehr so verschwenderisch.

I: Gut. Wenn du jetzt dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest, wo wäre es? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Ich würde sagen, ich habe jetzt in den Ferien ziemlich viel konsumiert. Mit Konsum meinst du auch...?

I: Allgemein.

B: Allgemein, also auch Reisen. Dann sind wir bei einer 4. Ja, das könnten wir schon verringern.

I: Jetzt kommt eine Art Checkliste, wie du so konsumierst, damit ich danach vergleichen kann was sich verändert hat. Wie viele nicht saisonale oder nicht regionale Produkte kaufst du pro Monat? Oder kommt dir ein Produkt in den Sinn, von dem du weißt, dass es von weit her ist, du es aber trotzdem manchmal kaufst?

I: Ja, Mango, das ist ein harter Verzicht. Mango, manchmal Kiwi und Bananen. Also bei den Früchten ist es schon schwer.

I: Und was würdest du sagen, wie oft kaufst du das pro Monat?

B: Viel. In den Ferien viel.

I: So durchschnittlich.

B: Also eigentlich jede Woche.

I: Dann schreibe ich mal 4 auf.

B: Du kannst 5 aufschreiben. Da ist sicher noch etwas, an was ich nicht denke. Ja, ich meine Reis, gut das gibt es hier in der Schweiz aus dem Tessin, dann darf ich nur noch den nehmen.

I: Ja, es ist nur so ungefähr. Wie oft isst du pro Woche Fleisch?

B: Also jetzt haben wir viel gegessen. Sicher 2- oder 3-mal pro Woche. Ja, jetzt mit den Kindern sogar 4-mal.

I: Und achtet ihr dann auf Qualität und Herkunft?

B: Ja.

I: Wie sieht es mit der Kleidung aus? Wie oft pro Monat kaufst du dir ein Kleidungsstück? Und dachtest du dort auch auf Qualität und Herkunft?

B: 1-mal im Monat, das ist aber schon viel.

I: Du hast ja auch schon gesagt, dass du dann darauf achtest, dass sie lange halten.

B: Ja, genau. Herkunft finde ich noch schwierig. Das kann ich mir wahrscheinlich gar nicht leisten, wenn alles von hier wäre, dann müsste ich alles selbst machen. Ich meine, schon nur der Stoff macht wahrscheinlich mehrere Runden um die Welt und wegen der Verarbeitung auch nochmal. Da muss ich sagen, dass ich total versage. Das könnte ich mich garantiert nicht leisten und ich weiß, dass das was teuer ist, auch einen Weg macht.

I: Ich kenne einfach ein paar Online-Shops, da hat man zwar das Problem mit dem Anprobieren, die aber in Europa produzieren und teilweise auch mit recycelten Stoffen. Ich weiß zwar nicht, von wo diese Stoffe kommen, aber diese Labels sind oft relativ transparent bezüglich der Herstellung und der Materialien. Man muss einfach ein bisschen viel lesen.

Dann kommen wir zum Auto. Ihr habt eines?

B: Ja.

I: Und was würdest du sagen, wie oft benutzt du es und wofür?

B: Ich benutze es, um zu meiner Mutter ins Emotional zu fahren und sie zu versorgen, sicher alle 14 Tage. Dann brauche ich es für die Schule, einfach für den Arbeitsweg. Sicher einer von uns braucht es täglich. Wenn wir es gut organisieren, dann schaffen wir es, das Auto nur 1 oder 2 zu benutzen. Und wenn ich jetzt schon wieder in einem Chor gehen kann, dann brauch ich es noch dafür. Manchmal konnte ich mit jemanden mitfahren, aber im Moment bin ich die einzige, die ein Auto hat Und dann nehme ich die anderen mit.

I: Das ist sicher auch schon mal eine gute Variante. Wie sieht es mit dem fliegen und Kreuzfahrten aus?

B: Letztes Jahr sind wir ganz schlimm geflogen. Deswegen habe ich meiner Klasse auch gesagt, das ich die schlechteste bin gegenüber Greta und den Klimawandel, einfach weil wir da Achims Vater besucht haben. Aber dieses Jahr sind wir noch gar nicht geflogen und werden es auch nicht noch tun.

I: Und wie oft fliegst du so durchschnittlich pro Jahr? Man kann natürlich auch 0 sagen.

B: Ja durchschnittlich sind wir wahrscheinlich 1-mal im Jahr geflogen. Aber natürlich nicht so weit. So 0 bis einmal sind wir geflogen.

I: Es wird ja auch immer schwieriger, desto weiter du gehen willst, nicht zu fliegen.

B: Ja und wenn man dann auch noch rechnet wie oft wir umgestiegen sind. Schon nur für nach Neuseeland sind wir 4-mal geflogen. Das musst du dir mal vorstellen, 4-mal für auf diese Insel Pazifik und dann auch noch 4-mal zurück. Das ist ja ein Schwerverbrecher. Und dann sind wir in diesem Jahr nochmal geflogen, 10-mal insgesamt. Nein, also letztes Jahr war ganz schlimm. Wenn wir die Familie dort nicht hätten, hätten wir das wahrscheinlich auch nicht gemacht. Aber dieses Jahr sind wir gar nicht geflogen.

I: Hat sich dein Konsumverhalten wegen dem Corona Virus verändert? Mehr gekauft, weniger gekauft oder anders eingekauft?

B: Weniger häufig. 1-mal in der Woche und dann für möglichst lange, weil das so genervt hat. Und das Auto fast gar nicht benutzt.

I: Und hast du das Gefühl, dass es dich zufriedener gemacht hat oder hat es deine Zufriedenheit eher vermindert?

B: Es war anders, aber zufriedener nicht.

I: Also du kannst natürlich auch weder noch sagen.

B: Ja, weder noch. Ich könnte auch nicht sagen, dass wir weniger ausgegeben haben. Im Gegenteil, ich glaube, wir haben mehr gegessen, weil wir mehr Zeit hatten.

I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie zufrieden warst du während dem «Lockdown»? 1 wäre eher nicht zufrieden und 10 wäre sehr zufrieden.

B: Da war ich eigentlich sehr unzufrieden. Was man mit uns gemacht hat, hat mich sehr unzufrieden gemacht. Auch weil ich normalerweise im Wald alleine bin und während dem lockdown waren viel mehr Leute da.

I: Haben sich viele gedacht, jetzt gehen wir mal.

B: Genau und vor allem ohne Rücksicht. Ich habe extrem viel Müll zusammengesammelt. Das hat mich erschrocken, wie wenig Bewusstsein da war. Es war eine sehr spezielle Situation, ich hatte zwar auch schöne Begegnungen.

I: Und so zahlenmässig?

B: Ich bin schon zufriedener, wenn ich richtig arbeiten kann, in meiner Freiheit. Dann war ich schon bei 3 oder 2.

I: Dann geht es jetzt noch ein bisschen ums Recycling. Wenn etwas kaputt geht, überlegst du dir dann zuerst es zu reparieren oder reparieren zu lassen oder kaufst du es direkt neu?

B: Nein, ich schaue schon, ob man es retten kann. Man muss sich das ja auch immer leisten können, es kommt immer darauf an was es ist. Und wenn man es retten kann finde ich das gut, aber zuerst fragt man sich auch, ob man es überhaupt noch braucht. Wenn ich es nicht retten kann, ist immer die Frage, ob es wirklich ersetzt werden muss. Weniger ist ja manchmal auch mehr.

I: Gut. Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Ja, ich habe mich geweigert diese Plastikmasken zu tragen, deswegen habe ich selbst welche genäht.

I: Was brauchst du so zum Verpacken von Essen, Einkäufe und so weiter?

B: Ich habe meinen Taschen und Stofftaschen für Sachen zum Abwägen, wenn ich sie nicht vergessen habe. Dann habe ich Tupperware. Das predige ich meinen Schülern auch immer, dass ich keine Plastiktüten mitnehme für Schulreisen und so weiter, einfach eine Box. Von dem her finde ich es schön bei meinem Beruf, dass ich auch ein bisschen Einfluss auf die Jungen haben kann. Also, da muss man ja auch immer aufpassen, dass es nicht missionarisch wird, es ist auch gut, wenn sie sehen, dass ich auch nicht perfekt bin, das zeige ich ihnen wieder. Aber das man daran arbeitet ist schon wichtig.

I: Und wenn du dann mal eine Plastiktüte hast, benutzt du sie dann mehrmals?

B: Ja und super sind natürlich diese Wachs-Tücher, wobei wir haben unsere jetzt schon lange und ich denke, man sollte jetzt Wachs-Tüten entwickeln, das wäre praktischer.

I: Okay. Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Nicht bewusst. Aber es gibt Sachen, die relative teuer sind, von denen ich weiß, dass Freunde sie haben und dann leihen wir sie bei ihnen aus. Zum Beispiel die Heckenschere leihe ich von meiner Mutter aus. Man überlegt sich das ja schon häufig. Ich finde auch, dass man nicht immer alles haben muss.

I: Kaufst du Second Hand ein? Zum Beispiel im Brockenhaus oder auf „Tutti“?

B: Nein, eigentlich nicht, weniger.

I: Was würdest du sagen, ist dir am wichtigsten bezüglich deines Umweltbewusstseins? Wo machst du am wenigsten gerne Ausnahmen? Wo schmerzt es dich am meisten, wenn du nicht strickt bist?

B: Schwierig. Ich glaube, das habe ich gar nicht. Was mich schon ärgert, ist zum Beispiel, dass

Heidelbeeren immer in Plastik eingepackt sind, die mögen wir nämlich sehr.

I: Also Verpackung?

B: Ja, das gelingt mir nicht, das ganz wegzulassen. Es nervt mich wahnsinnig.

I: Das ist ja auch nicht immer selbstverschuldet, manchmal hat es auch einfach keine Auswahl.

B: Ich war jetzt vielleicht auch einfach nicht frech genug, das um zu schützen und die Verpackung einfach im Geschäft zu lassen. Vielleicht müsste man das machen. Ja, was mich wirklich ärgert, ist, wenn wir mehr als einen Müllsack pro Woche brauchen. Das ist dann eben oft solche Verpackung. Es ist, glaube ich, auch wieder mehr geworden, wahrscheinlich durch Corona, habe ich das Gefühl. Sie verpacken wieder mehr in Plastik als vorher.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Nein, so bewusst, wie jetzt von dir, nicht.

I: Was stellst du dir darunter vor? Was verstehst du darunter?

B: Ich weiss nicht. So wie ich dich verstanden habe, schauen, dass es nachhaltig ist, dass man möglichst wenig Fußabdrücke hinterlässt oder Schaden in der Umwelt verursacht. Da sind wir ja absolute Versager.

I: Ja, aber deswegen machen wir das ja. Gut, dann kommen wir jetzt zum letzten Teil. Wir müssen jetzt etwas vorwärts mache. Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne anders machen willst? Wo du auch das Gefühl hast, dass Suffizienz dir dabei helfen könnte es zu erreichen?

B: Ja, also Verpackung ganz sicher. Da möchte ich wirklich einen besseren, bewussteren Weg finden. Und schauen, wie weit man auf das Auto verzichten kann. Wobei es mir die Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr sehr schwer macht.

I: Was erwartest du oder erhoffst du dir von diesem Experiment?

B: Ich bin sehr gespannt. Ich denke schon, dass sich etwas verändern wird. Ich erhoffe mir, dass wir wirklich weniger Plastik brauchen. Denn ich sehe jetzt gerade sehr viel davon hier in meiner Küche. Obwohl ich Stofftaschen habe, finden Plastiktüten immer wieder einen Weg hierher.

I: Okay. Wo, glaubst du, wirst du Mühe haben sparsam zu sein oder zu verzichten? In welchem Bereich? Ernährung, Kleidung, Mobilität...

B: Ich werde sich nicht ganz auf das Auto verzichten können, wegen meiner Mutter auch. Auf

Fleisch, denke ich, werden wir sicher verzichten können, aber auf Milchprodukte nicht. Ich glaube wir werden nie vegan leben können, das ist aber auch nicht ein Ziel. Das finde ich eine heiße Diskussion. Und auch wieder bewusster mit Zucker umgehen. Mein Vater hat ja in Indonesien Zuckerrohr angebaut, er war einer von diesen Europäern, Schwerverbrechen eigentlich. Wie Zucker unsere Gesundheit beeinflusst, wahrscheinlich ist Zucker gefährlicher für uns als Corona.

I: Gut. Dann habe ich jetzt noch eine kleine Aufgabe. Nämlich sollst du dir für diesen Monat ein Ziel setzen und dieses nach der SMART-Methode formulieren. Also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon. Du kannst jetzt einfach sagen, an was du so denkst und später für dich noch genauer ausformulieren, damit es in das Schema passt. Du kannst es mir dann noch schicken.

B: Also was muss es sein?

I: Es sollte einfach möglichst spezifisch sein und messbar, sodass man es wirklich auch vergleichen kann. Es soll aber auch etwas sein, das dir Freude macht, also es muss auch attraktiv sein für dich. Man sagt auch, dass man Verneinungen möglichst vermeiden sollte.

Und auch realistisch, also auch was du glaubst, dass du es schaffst.

B: Ich glaube auf Fleisch könnten wir wirklich ganz verzichten. Aber für den Hund zählt das nicht, oder?

I: Jaja.

B: Da schauen wir aber übrigens auch auf Qualität. Dann, gesünder und frischer einkaufen.

I: Gut. Du kannst das für dich jetzt noch ausformulieren und mir den Satz dann noch schicken. Das wäre es jetzt mit dem Interview. Hast du noch irgendwelche Fragen? Also du kannst natürlich immer fragen, wenn etwas unklar ist.

B: Müssen wir irgendetwas für dich aufschreiben?

I: Ja, ihr bekommt wahrscheinlich dieses Wochenende noch Unterlagen zugeschickt von mir. Ich habe eine Art Tagebuch-Vorlage vorbereitet, in der ihr festhalten könnt, wie ihr euch fühlt. Dann gibt es noch eine Art Protokollliste, in die du Produkte eintragen kannst, bei denen dir aufgefallen ist, dass sich dein Verhalten verändert hat. Also zum Beispiel Produkte, die du nicht mehr oder nun regionaler kaufst und so weiter. Aber es ist in den Dokumenten noch erklärt. Und wenn etwas unklar ist, einfach fragen.

## B) S., Elisabeth: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Die erste Woche war etwas durchzogen. Die Umsetzung der vorgenommenen Ziele fiel uns zu Beginn nicht so leicht wie gedacht und mit dem neuen Wochen- und Stundenplan des neuen Schuljahres war auch in der zweiten Woche alles noch recht chaotisch. In der dritten Woche lief dann schon vieles besser und das hat uns sehr gefreut. Es war eine sehr stressige Arbeitswoche, in der ich viele Vertretungsstunden übernehmen musste und mein Elternabend stattfand. Deshalb meine grosse Verspätung. Tut mir sehr leid!

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

Erfreulich war, dass wir sichtlich weniger Müll hatten. Dank unseres Bio-Gemüse-Obst-Lieferdienstes haben wir keine Verpackung mehr. Wir mussten auch weniger einkaufen gehen. Die zwei autofreien Tage konnten wir auch umsetzen. Ich sehe mehr Handlungsbedarf (Müll, Plastik).

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

- Der Stresslevel ist recht hoch: 7 / zufriedener als in der ersten Woche: 7  
- Schlechte Kommunikation mit Kollegen  
- meine Schüler und die Projekte mit ihnen, meine Kinder und Familie, mein Hund, wandern mit Freunden und dass wir weniger Plastikmüll hatten.

##### ➤ Ist dir bereits eine Werteververschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Schön war, dass ich mit meiner Klasse zum Jäten eines Pferdeauslaufs engagiert wurde. So hat meine Klasse erlebt, dass es Menschen gibt, die um der Tiere Willen keine Pestizide einsetzen wollen und auch den Insekten zuliebe nichts verbrennen wollen.



## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Es ist wieder intensiver geworden. Dadurch, dass wir achtsamer geworden sind, sehen wir auch mehr.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

6

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Mango 2x, Bananen 2x

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

kein Fleisch

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

keine gekauft

- Auto: Für was genutzt?

Arbeitsweg und Materialtransport

- Fliegen / Kreuzfahrten

keine

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.
  - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?  
Wir reparieren aktuell die Lampen im Badezimmer.
  - Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?  
ja
  - Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?  
Tupperware, Wachstücher und Glasbehälter
  - Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?  
ja
  - Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?  
Hin und wieder
  - Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?  
Selten. In den letzten Monaten brauchten wir auch kaum etwas.

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?  
Es macht bewusster. Das finde ich sehr gut! Dein Checkkärtchen fürs Portemonnaie finde ich hilfreich.
- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?  
Wir sind auf dem Weg...
- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?
  - Wenn ja, wo oder womit?  
Schokoladen- und Kaffeeverzicht ist schwierig.
  - Was in deiner Umgebung erschwert es dir?  
Schulstress. (Das rede ich mir jedenfalls ein.)
  - Was würde es einfacher machen?  
Weiss ich noch nicht.

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ja, ich denke, wir könnten uns sogar noch weitere Ziele setzen.

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Ich finde das ein super Projekt! Du solltest es bei uns in der Schule vorstellen. Der Weltenacker ist spannend und alle Deine Inputs. Danke! In Langendorf gibt es neu einen Unverpackt-Laden!

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

Ich hoffe, es stört nicht, dass ich mich im Chat nicht so einbringe. Das nähme mir zu viel Zeit in Anspruch.

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) S., Elisabeth: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: S., Elisabeth

Datum: 05.09.2020

Ort: Solothurn

I: Wie ist es dir während diesem Monat ergangen?

B: Eigentlich fand ich es sehr bereichernd, weil man viel achtsamer wird und das momentan sowieso ein Thema ist in meiner Lebensphase. Dass wir das, was wir uns für unseren Haushalt vorgenommen haben, erreicht haben, war wirklich ein Erfolgserlebnis und hat ein gutes Gefühl ausgelöst. Man sieht natürlich viel mehr, was man anders machen sollte und das kann manchmal frustrieren. Gerade durch Corona sieht man eine „Unsorgfalt“ mit dem Umgang mit den Masken, die dann überall auf dem Boden liegen und wie wesentliche Themen wie eben die Klimabewegung mehr in den Hintergrund gerät. Zum Beispiel der Tiertransport, da finde ich, das muss man unter die Leute bringen, aber ich muss aufpassen, dass ich nicht zu missionarisch mit meinen Schülern umgehe. Aber ich finde es ein super Projekt. Bei der Arbeit mit den Kollegen ist es manchmal schwierig wegen Meinungsverschiedenheiten. Da war es in den Ferien einfacher. Aber sonst mit meiner Klasse ist es super. Besonders gut geht es mir, wenn ich rausgehe und mich bewege. Und Familie ist auch immer sehr aufbauend für mich.

I: Wie fühlst du dich so? Bist du zufrieden oder gibt es irgendwo Stress?

B: Einfach hier, an der Schule, gibt es manchmal Stress. Und was Zufriedenheit auslöst, ist wie es meinen Kindern geht und allgemein der Familie, das merke ich immer wieder. Selbstkritisch sein mit mir selber, das ist manchmal besser, manchmal schlechter.

I: Wo würdest du Zufriedenheit und Stress jeweils auf einer Skala von 1 - 10 einordnen?

B: Am Anfang vom Monat war es schon sehr stressig, wegen dem Schulanfang, da war so bei 7 und jetzt ist es etwa bei 4. Bei der Zufriedenheit habe ich das Gefühl, dass es besser ist als am Anfang, vielleicht so bei 6 bis 7. Ich sehe halt immer noch, was man besser machen könnte. Aber das ist so die Zufriedenheit mit mir selbst, sonst kann ich echt nicht klagen, ich bin gesund und in der Familie sind auch alle gesund. Da habe ich nichts zu jammern, das ist eine 10.

I: Was hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Dass ich einfach viel mehr sehe, mehr Handlungsbedarf sehe. Das kann mich sehr nerven oder auch frustrieren. (Beispiel mit Cibus vs. Lidl oder Pizzadienst.)

I: Was hat suffizienter Lebensstil auf ökologischer Ebene bei dir verändert?

B: Wir gehen fast nicht mehr ins Migros. Ich habe einen sehr tollen Gemüselieferant gefunden. Ich habe ziemlich geschaut, wer da am besten ist, mittlerweile gibt es ja ziemlich viele. Und jetzt bin ich sehr zufrieden. Ich kann jeden Sonntag auswählen von was ich wie viel will und dann bringt

der mir das nach Hause. Das ist von einer Vereinigung von Bauern aus der Region, deshalb gibt es auch regionales Gemüse und regionale Früchte. Man kann zum Beispiel aber auch Bio Demeter Bananen haben, die nicht per Flugzeug kommen. Es ist wirklich super, die haben super Qualität und keine Verpackung. Das hat unseren Müll extrem entlastet. Das kann ich sehr empfehlen. Und Milchprodukte und Duschsachen kann ich hier im „Natlädeli“ kaufen, aber da ist die Verpackung manchmal nicht so gut. Ich habe mir jetzt auch überlegt, Reis aus dem Tessin zu bestellen. Einfach Waschmittel finde ich schwierig.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein diesen Monat verändert hat?

B: Es ist sicher bewusster worden.

I: Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? Hat sich deine Definition noch etwas verändert?

B: Nein ich glaube das so geblieben, ich sehe einfach immer mehr, was man noch anders machen könnte.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten jetzt einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Ich habe gemerkt, dass ich sehr selten Kleider einkaufe oder dass ich immer noch dieselben Turnschuhe habe, obwohl sie schon kaputt sind. Vielleicht sind wir so bei 8. Wir haben wirklich wenig eingekauft. Wobei Schokolade und Eis es wahrscheinlich gerade ausmachen, dass es nicht bei 10 ist.

I: Dann kommen jetzt wieder die kleineren Fragen zu deinem Konsum und du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast.

B: Wir haben darauf geachtet, dass es saisonal und regional ist. Fleischkonsum hatten wir keinen, außer wenn wir eingeladen waren, da finde ich es immer noch heikel, den Leuten so vor den Kopf zu stoßen. Bei Kleidern achten wir sehr auf Qualität und auf die Herkunft, wenn möglich auch. Und es ist wirklich weniger als einmal im Monat. Das Auto brauchen wir wirklich für die Arbeit und um Sachen zu transportieren. Kreuzfahrten machen wir eigentlich keine und Fliegen, wenn dann einfach für die Familie. Wir reparieren viel und leihen auch Sachen aus. Selber nähen tue ich auch. Zum Verpacken brauche ich Wachstücher, da gibt es jetzt auch vegane. Die sind dann aber aus Kokos und da frage ich mich auch, ob das jetzt besser ist oder nicht. Dann benutzen wir Tupperware und die Boxen des Mövenpick Eis. Wenn es möglich ist, benutzen wir Plastiktüten mehrmals. Tauschen tun wir auch, wenn es sich ergibt, aber nicht übers Internet. Ich bin abgesehen von unserem Gemüse Abo nicht so Fan davon, alles online zu machen. Wir brauchen im Moment nicht wirklich etwas, deswegen kaufen wir nicht so viel Second Hand. Kleider geben wir einfach in der Familie weiter. Meine Tochter Marie kauft aber sehr gerne Second Hand ein.

I: Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Am Anfang fand ich es schon stressig, denn man will es ja gut machen. Aber jetzt finde ich es

sehr hilfreich. Es hat mir auch bei Anschaffungen für die Schüler geholfen. Es macht vieles leichter.

I: Sind deine Erwartung und Hoffnung bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt worden oder nicht?

B: Das, was ich mir vorgenommen habe, konnte ich umsetzen und das macht mich zufrieden, aber jetzt wünschte ich noch mehr. Das mit dem Auto nur zweimal in der Woche benutzen, war schon schwierig, aber ich habe es dir zuliebe durchgezogen. Ohne Corona hätte ich vielleicht weniger Hemmungen gehabt mit dem Bus zu gehen. Ich finde auch, dass man den öffentlichen Verkehr gratis machen sollte, das wäre ein Schritt für die gesamte Gesellschaft.

I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja wo oder mit was?

B: Ja, mit Schokolade und Eis.

I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

B: Wenn mein Sohn vorbeikommt und sehr Lust auf Fleisch hat, das kann ich ihm nicht verbieten.

I: Was würde suffizienten Lebensstil einfacher machen?

B: Wenn ich mehr Wille hätte. Und wenn man mehr Informationen hätte, ich finde es ist vieles so versteckt und es würde es einfacher machen, wenn man nicht alles so suchen müsste.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Ja, was den Müll angeht, konnten wir ihn wirklich um die Hälfte oder mehr reduzieren. Das hat mich sehr erstaunt wie viel schon nur die Verpackung von Gemüse ausmacht. Das mit dem Auto ist knapp gelungen.

I: Und du hast ja auch schon gesagt, dass es dir ein gutes Gefühl gibt, oder?

B: Ja, das hat es, wir bleiben sicher dran.

I: Was an diesem Experiment hat dir gefallen?

B: Bewusster durchs Leben zu gehen.

I: Und was hat dir nicht gefallen?

B: Ich war nicht so fleißig beim Listen führen für dich. Aber eigentlich finde ich es schon gut, es ist auch wieder eine Willenssache.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen?

B: Noch strenger sein vielleicht. Wir machen sicher weiter, man muss dranbleiben, sonst wäre es schade. Ich finde sicher auch noch mehr. Es war ein guter Rat von dir, sich nur das vorzunehmen, von dem man denkt, dass man es auch erreichen kann. Denn wenn man dieses Erfolgserlebnis nicht hast, gibst du auch schneller auf.

I: Wie schwer auf einer Skala von 1-10 fandest du es so zu leben?

B: So 3 bis 4. Schokoladen Gelüste machten es manchmal sehr schwierig, dann war es eher 4. Wenn man etwas forscht und eine gute Lösung findet, dann wird es ganz einfach, das hat sehr entlastet. Man muss für jeden Bereich die Alternativen finden.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt?

B: Nein, ich fand es super. Ich fand den Chat auch gut, ich habe mich dort zwar nicht so beteiligt. Ohne den Chat wäre ich zum Beispiel nicht auf diesen Weltacker gekommen. Ich bin auch dankbar, wenn ich nicht so bombardiert werde. Es war gerade in einem guten Maß.

I: Hast du das Gefühl, dass du mehr Veränderung merken würdest, wenn es noch länger gehen würde als ein Monat?

B: Ja, aber ist auch klar, dass du das nicht ewig so weiter machen kannst.

I: Wirst du diesen Lebensstil so weiterführen?

B: Ja.

I: Wirst du ihn auch weiterempfehlen und etwas verbreiten?

B: Unbedingt.

I: Wie würdest du es machen?

B: Ich käme dann zu dir. Ich fände es toll, wenn du hier, an der Schule, von deiner Arbeit erzählen würdest.

I: Ich würde es gerne machen, einfach erst nach der Abgabe der Arbeit.

B: Gerade hier in der Oberstufe fände ich es gut, die sind einfach so verwöhnt. Natürlich sind sie super nette Menschen, aber man sollte sie irgendwie wieder auf den Boden holen. Als ich 13 Jahre alt war, bin ich wegen den Atomkraftwerken auf die Straße demonstrieren gegangen. Ich bin nie bei jemandem ins Auto gestiegen, habe erst spät überhaupt gelernt Auto zu fahren. Das fehlt mir ein bisschen, dieses demonstrieren.

(weitere Ausführung)

I: Was könnte man deiner Meinung nach auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene verändern, um den suffizienten Lebensstil zu erleichtern?

B: Den öffentlichen Verkehr gratis machen, das fände ich wichtig. Im Vergleich zu Deutschland finde ich die Fahrradwege hier noch relativ gefährlich, die könnte man anders ausbauen. Ob man beim Mülltrennen noch weitergehen kann, bin ich mir nicht sicher. Da fehlt mir die Transparenz, wo der Müll dann hingehet und so weiter. Oder bei den Abstimmungen wegen Kampffjets, da finde ich, ist es gar keine Frage, das ist herausgeworfenes Geld. Aber dann wird es direkt politisch. So wie Corona auch schon zu einer politischen Haltung wurde und so die Gesellschaft gespalten wird. Eigentlich müsste man definitiv mehr Druck auf die Wirtschaft machen.

(Beispiel Heizung und Elektroauto, wo einem kaum entgegengekommen wird, zu wenig Transparenz)

Es wird auch immer noch mit viel Luxus gearbeitet, wir werden schon noch sehr manipuliert durch die Medien.

(Beispiel Handy)

Es braucht einfach mehr Druck.

(weitere Beispiele)

Und es braucht solche Menschen, wie dich. Ich hoffe deine Arbeit wird weit verbreitet.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?

B: Man braucht eigentlich wenig, um zu leben und um zufrieden zu sein. Toll war, dass Freunde, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe, mit uns wandern gegangen sind, obwohl sie das eigentlich nicht so mögen, aber es hat ihnen auch gefallen und sie es gerne mehr mit uns machen würden.

## 13 Proband: E., Sebastian (Gruppe 2)

### A) E., Sebastian: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: E., Sebastian

Datum: 31.07.2020

Ort: Solothurn (Telefonat)

I: Vielen Dank, dass du mitmachst.

B: Sehr gerne.

I: Das Einverständnis für die Aufzeichnung haben wir geklärt, das ist in Ordnung für dich.

B: Ja.

I: Darf ich deinen Namen erwähnen, wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Ja das darfst du.

I: Name?

B: Sebastian.

I: Jahrgang?

B: 1992.

I: Wohnsituation?

B: Ich wohne in einer Mietwohnung mit meiner Frau zusammen.

I: Dein Beruf?

B: Bootsbauer.

I: Irgendwelche Hobbys?

B: Ich segle gerne.

I: Dann kannst einfach ein bisschen von dir erzählen. Was macht dich aus? Wie bist du an diesen Punkt gelangt, an dem du jetzt bist?

B: Ich bin ein ruhiger, genügsamer Mensch, der gerne Familie um sich hat. Ich lege nicht so viel Wert auf Materielles, bin gerne in der Natur und möchte etwas aus meinem Leben machen.

I: Und wenn du dich jetzt mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche wären es?

B: Das ist noch schwierig. Das wäre gemütlich, zielstrebig und naturverbunden.

I: Dann kannst du jetzt noch ein bisschen von deinem Leben erzählen. Wie gehst du ans Leben heran? Was machst du so? Was hast du für dein Verständnis?

B: Ich lebe eigentlich sehr bewusst. Ich überlege mir eigentlich relativ viel, was ich machen will und was nicht. Mir ist das Soziale sehr wichtig. Ich habe gerne gute Leute um mich, Familie und Freunde. Mir ist es wichtig, dass ich Zeit für mich habe, Zeit in der Natur habe. Ich bin nicht so gerne im Lärm, in einem Tumult. Ich achte darauf, dass ich genug Zeit für mich habe, genug Zeit für Ausgleich.

I: Und wenn du jetzt auch dein Lebensstil mit 3 Worten beschreiben würdest?

B: Sicher wieder naturverbunden, unkompliziert und...

I: Vorher hast du noch gesagt, dass du relativ bewusst lebst, dass du dir überlegst, was du willst und was nicht.

B: Ja, schon, mehr bewusst im Sinne von, was ich erreichen will. Dann vielleicht nochmal zielstrebig?

I: Ja, ist halt wieder ein bisschen dasselbe. Aber es passt schon gut zu meinem Lebensstil, ich arbeite daraufhin, was ich erreichen möchte.

B: Dann nehmen wir doch nochmal zielstrebig.

I: Damit ich auch vergleichen kann, was sich auf persönlicher Ebene verändert hat, wie fühlst du dich so? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Ich fühle mich eigentlich sehr gut. Ich bin sehr zufrieden mit meiner aktuellen Lebenslage.

Manchmal stresst es mich ein bisschen, dass wir ein Boot haben, bei dem ich nicht weiß, ob ich fertig werde. Aber sonst bin ich eigentlich sehr „happy“ mit dem was ich habe und was ich mache im Moment.

I: Und dieser Stress, was würdest du sagen, wie stark ist der auf einer Skala von 1 - 10?

B: Der kommt immer nur kurz und wenn ich ihn habe ist es vielleicht 7 oder 8, aber das ist nur 2% oder 5% von der Zeit.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du deine Zufriedenheit einordnen?

B: Eine 9 mindestens.

I: Was macht dich zufrieden in deinem Leben?

B: Dass ich immer meine Wünsche erfüllen und meine Ziele erreichen konnte. Dass ich Träume habe, auf die ich hinarbeiten kann. Und dass ich bald eine Familie habe.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast?

B: Familie. Oder auch, dass ich es gut habe mit der Familie.

I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?

B: Als etwas sehr Faszinierendes und auch als etwas, das mir viel Energie gibt, also Natur als Rückzugsort.

I: Was machst du alles für die Umwelt?

B: Ich mache nicht viel bewusst für die Umwelt. Aber ich habe nicht ein sehr überschwängliches Konsumverhalten, was sich sicher positiv auf die Umwelt auswirkt.

I: Und wo würdest du dein Konsumverhalten einordnen auf einer Skala von 1 - 10? Und zwar wäre 1 hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Bei einer 7 etwa.

I: Wie oft kaufst du nicht regionale oder nicht saisonale Produkte pro Monat?

B: Nur Grundnahrungsmittel, also zum Beispiel Tomatensauce oder Teigwaren, die wahrscheinlich nicht aus der Schweiz kommen.

I: Gibt es noch irgendeine Frucht oder ein Gemüse, von dem du eigentlich weißt, dass es von weither kommt, aber du kaufst es halt trotzdem manchmal?

B: Avocado.

I: Wie oft in der Woche isst du Fleisch?

B: Im Moment? Oder sonst so wenn ich zu Hause bin?

I: Wenn du zu Hause bist.

B: Weil im Moment esse ich jeden Tag Fleisch. Aber zu Hause essen wir 1- bis 2-mal pro Woche,

aber halt jeden Tag ungefähr 6 Scheiben Trockenfleisch.

I: Achtest du dann auf Herkunft und Qualität?

B: «Jein.» Wir kaufen halt beim Metzger einfach das, was er hat.

I: Wie oft pro Monat kaufst du dir ein Kleidungsstück?

B: Eigentlich etwa einmal im Jahr. Aber Zoë kauft mir manchmal noch etwas.

I: Und achtest du dann auch auf Herkunft und Qualität?

B: Nein, eigentlich nicht.

I: Hast du ein Auto und wenn ja, für was benutzt du es?

B: Ich habe ein Auto und ich benutze es vor allem für die Arbeit und wenn ich am Wochenende noch irgendwo hin will.

I: Wie oft fliegst du so im Durchschnitt pro Jahr?

B: Ich habe das Gefühl vielleicht knapp einmal.

I: Wie sieht es mit Kreuzfahrten aus?

B: noch nie gemacht und werde ich auch nie machen.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Da ich ja selbst nicht oft einkaufen gehe, hat sich mein Konsumverhalten eigentlich nicht verändert. Aber Wir haben grundsätzlich mehr auf dem Markt eingekauft. Im Coop waren wir vielleicht alle zwei Wochen und haben dann öfter beim Bäcker noch Jogurt gekauft.

I: Und hast du das Gefühl, dass dich das zufriedener gemacht hat, dass ihr so einkaufen konntet?

B: Ich finde es eigentlich sehr toll, ja.

I: Wie zufrieden warst du während dem Lockdown auf einer Skala von 1 - 10? Jetzt allgemein betrachtet.

B: Das hat mich nicht groß tangiert. Auf einer Skala von 1 bis 10 etwa eine 8.

I: Reparierst du kaputte Sachen oder lässt du sie von jemandem reparieren?

B: Wenn es irgendwie geht, ja. (...)

I: Weißt du selber Kleider oder ähnliches?

B: Nein, aber ich nähe Segel für das Schiff. Und ich versuche meine Kleider zu reparieren, wenn ich kann.

I: Was brauchst du so zum Verpacken von Essen oder Einkäufen?

B: Für das Essen, das ich mitnehme, brauch ich Tupperware. Und für Einkäufe wiederverwendbar Taschen.

I: Wenn du jetzt doch mal eine Plastiktüte hast, benutzt du die dann mehrmals?

B: Wir haben eine Tasche, in der wir Plastiktüten sammeln, für den Fall, dass wir welche brauchen, von dem her ja.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Eher selten, außer ich brauche etwas Spezielles nur einmal, dann mache ich mich auf die Suche.

I: Kaufst du Second Hand ein? Also im Brockenhaus oder zum Beispiel auf „Tutti“.

B: Schon länger nicht mehr. Aber für die Wohnung und das Schiff zwischendurch, auch um Sachen upzucyclen.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo machst du am wenigsten Ausnahmen?

B: Beim Müll, würde ich sagen. Beim Entsorgen und Liegenlassen von Müll.

I: Hast du schon mal von Suffizienz gehört und wenn ja, in welchem Zusammenhang?

B: Ich habe erst davon gehört, als du davon erzählst hast.

I: Und was verstehst du bis jetzt darunter?

B: Ich verstehe darunter, dass man nur das besitzt und nur das konsumiert, was man wirklich braucht und glücklich macht. Und dass man weniger auf seinen Lustkonsum oder Gelegenheitskonsum hört.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Das ist noch schwierig zu sagen. Im Moment habe ich nicht so Ambitionen etwas grundlegend zu verändern.

I: Gibt es sonst etwas, dass du von Suffizienz erwartest oder erhoffst?

B: Ja, ich erhoffe mir, dass wir vielleicht die lokalen Einkaufsgelegenheiten noch etwas besser kennenlernen. Dass man dadurch neue Sachen entdeckt, Produkte aus der Region. Ich habe mir auch schon gedacht, dass wir beim Bauern Milch holen könnten. Sonst besitze ich nicht so viel, deswegen glaube ich, wird sich dort nicht viel verändern.

I: Glaubst du, dass du irgendwo Mühe haben wirst Ressourcen zu sparen?

B: Nein, ich glaube ich bin recht offen dafür und auch recht motiviert auszuprobieren und mich selbst herauszufordern.

I: Dann kommt jetzt einfach noch eine kleine Aufgabe. Du sollst sie nämlich ein Ziel setzen für das Ende vom August. Dieses Ziel sollst du nach der SMART-Methode formulieren. Also möglichst spezifisch, messbar, attraktiv für dich, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon auf Ende August. Du kannst jetzt einfach sagen, an was du so denkst und dann später für dich daraus einen Satz machen und mir diesen noch schicken.

B: Ich könnte mein Fahrrad reparieren, damit ich dann wieder damit in der Region unterwegs sein kann. Sonst überlege ich mir noch etwas.

B: Das wäre es mit dem Interview. Falls du noch irgendwelche Fragen hast, kannst du diese immer stellen.

I: Im Moment habe ich keine Fragen.

## B) E., Sebastian: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Für mich war es sehr schwierig auf der Alp mich vermehrt mit Suffizienz zu befassen.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

Für mich hat sich wenig verändert.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Stress 4, Zufriedenheit 8  
Weniger Stress fördert/begünstigt meine Zufriedenheit.

##### ➤ Ist dir bereits eine Wertverschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Nein mir ist nichts aufgefallen. Ich habe mich wohl zu wenig damit auseinandergesetzt. Ich bin jedoch bereits jetzt jemand, der wenig braucht und konsumiert.



## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Nein bis jetzt nicht. Ich hatte bereits zuvor ein grosses Umweltbewusstsein. Wenig und Nachhaltig ist mir wichtig.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Ja ich habe gemerkt, dass es sehr wichtig ist, dass ich mich mehr damit auseinander setzte. Nachhaltigkeit, weniger ist mehr und wenn etwas konsumieren bewusster.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

Konsum: 8

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Keine Produkte.

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

Regional aus der Dorfmetzgerei, Schweizer Fleisch

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

keine

- Auto: Für was genutzt?

Für auf die Alp und nach Spiez zum Boot. Nicht weniger als in den Monaten zuvor.

- Fliegen / Kreuzfahrten

Dieses Jahr nicht. Kreuzfahr niemals.

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.
  - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Wie bereits zuvor, Altpapier, Alu, Glas und Karton.

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Nein ich nähe keine Kleider selbst.

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Wachspapier, Tupperware und Stofftaschen.

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja, wenn ich irgendwo einer erhalte, dann verwende ich ihn immer wieder.  
Kaufen würde ich keiner.

von ihnen auszuleihen?

Meist macht das Zoë.

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Ja wir schauen immer, ob es das was wir brauchen Occasion gibt.

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Nein es hilft mir sehr aber ich habe mich noch zu wenig damit befasst.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Ich denke sie würden erfüllt werden, wenn ich mich mehr und aktiv mit dem Thema und den Lebensstil befasse.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Nachhaltiges Einkaufen ist zeitaufwändiger und nicht einfach.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Auch zu wenig Zeit.

- Was würde es einfacher machen?

Es muss so selbstverständlich wie Zähne putzen werden. Dann ist es einfacher.

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Das Fahrrad reparieren wird zeitlich schwierig.

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-Vorname-Nachname » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch) Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) E., Sebastian: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: E., Sebastian

Datum: 07.09.2020

Ort: Solothurn (Telefonat)

I: Wie ist es dir während diesem Monat ergangen?

B: Gut, aber ich hatte wenig Zeit, um mich allgemein damit zu befassen und weil ich fast nicht zu Hause war, hatte ich wenig Zeit, um etwas im Alltag zu verändern.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Zufrieden bin ich, gestresst nicht.

I: Wo auf einer Skala von 1 – 10 würdest du die Zufriedenheit einordnen?

B: 8.

I: Stress hast du gar keinen oder einfach sehr wenig?

B: Nicht viel, so 2 oder 3.

I: Was verursacht den Stress?

B: Nicht viel, es ist ja sehr wenig. Das einzige, was mich stressen würde, wäre, wenn ich keine Zeit habe, um mit dem Schiff fertig zu werden. Aber jetzt habe ich 5 Wochen Ferien, deshalb kann ich viel daran arbeiten.

I: Was macht dich im Moment zufrieden?

B: Dass ich Ferien und Zeit für mich habe, dass ich wieder zu Hause bin.

I: Was hat suffizienter Lebensstil auf persönlicher Ebene bei dir verändert?

B: Es hat vor allem mein Interesse oder meinen Ehrgeiz geweckt, in Zukunft noch mehr dafür zu machen. Ich habe ja bis jetzt noch nicht sehr viel gemacht, aber da ich jetzt wieder zu Hause bin, möchte ich gerne noch ein bisschen mehr dafür machen.

I: Hat sich auf ökologischer Ebene bei dir schon etwas verändert?

B: Nein, eigentlich nicht.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein während diesem Monat verändert hat?

B: Nein.

I: Verstehst du unter Suffizienz jetzt etwas anderes? Hast du eine neue Definition?

B: Ich habe immer noch dieselbe Auffassung, was Suffizienz oder suffizienter Lebensstil ist, wie am Anfang.

I: Wo auf einer Skala von 1 – 10 würdest du dein Konsumverhalten jetzt einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Etwa 5.

I: Dann kommen jetzt wieder die kleineren Fragen zu deinem Konsum und du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast und sonst sagst du weiter. Bei nicht saisonalen oder nicht regionalen Produkten?

B: Habe ich nichts anders gemacht.

I: Beim Fleisch?

B: Auch nicht.

I: Kleidung?

B: Ich habe Zivildienstkleider bestellt, aber da war es ja vorgegeben, was ich bekomme. Aber sonst habe ich keine Kleider gekauft.

I: Für was hast du dein Auto so benutzt?

B: Eigentlich gleich wie das letzte Mal. Nur um auf die Alp und wieder zurückzufahren und am Wochenende bin ich zum Schiff. Aber ich bin vielleicht ein bisschen weniger gefahren, wie wenn ich jeden Tag gefahren wäre. Jedoch nicht, weil ich das gezielt so wollte, sondern weil es sich ergeben hat.

I: Fliegen oder Kreuzfahrten?

B: Nein.

I: Hast du kaputte Sachen repariert oder reparieren lassen?

B: Ich habe meine Hose von Zoë reparieren lassen.

I: Sonst irgendwie selber Kleider genäht?

B: Nein.

I: Hast du etwas anderes benutzt, um Sachen zu verpacken?

B: Nein, wir hatten vorher schon Wachstücher und Tupperware.

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Wenn wir welche haben, benutzen wir sie mehrmals.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, vor allem spezielles Werkzeug versuche ich auszuleihen.

I: Bist du Second Hand einkaufen gegangen? Brockenhaus oder «Tutti» zum Beispiel?

B: Nein.

I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Beides nicht. Es hat mir bis jetzt nicht geholfen, aber ich habe auch nicht das Gefühl, dass es mich einschränkt. Es ist eine spannende Herausforderung, würde ich sagen.

I: Haben sich deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich dieses Lebensstils erfüllt oder nicht?

B: Ich habe meine Erwartungen nicht erfüllt oder nicht erreicht.

I: Hattest du irgendwo Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja, wo oder womit?

B: Ja, es war schwierig dadurch, dass ich eigentlich fast nie zu Hause war und immer auswärts. Weil ich nur Samstag und Sonntag zu Hause war, war es schwierig viel zu beeinflussen.

I: Was in deiner Umgebung hat es dir sonst noch erschwert?

B: Eben, vor allem die räumliche Trennung von zu Hause.

I: Was, hast du das Gefühl, würde es allgemein einfacher machen?

B: Wenn man zwischendurch mal einen halben Tag frei hat oder so, weil es schon Zeit braucht.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Nein.

I: Und woran, glaubst du, liegt es?

B: An der wenigen Zeit, die ich zu Hause verbracht habe.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?

B: Horizonterweiterung. Dass man sich mit etwas Neuem auseinandergesetzt hat.

I: Was hat dir nicht gefallen?

B: Dass ich ein bisschen wenig gemacht habe, aus meiner Sicht. Oder zu wenig Zeit zu Hause

hatte, um etwas zu machen und meine Ziele zu erreichen.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen?

B: Ich könnte das zwar nicht gross beeinflussen, aber ich würde es nicht wieder machen, wenn ich eigentlich nicht wirklich zu Hause bin. Ich würde es nur machen, wenn ich weiss, dass ich Zeit habe, mich damit auseinanderzusetzen und danach wirklich etwas machen zu können.

I: Auf einer Skala von 1 – 10 wie schwer fandest du es?

B: Ich finde es eigentlich nicht so schwierig, wenn man es will. Ich würde das bei einer 4 einordnen.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Hättest du noch irgendeine Hilfestellung gebrauchen können?

B: Nein.

I: Hast du das Gefühl, dass du mehr Veränderungen merken würdest, wenn das Experiment länger als einen Monat dauern würde?

B: Auf jeden Fall. Ich habe auch das Gefühl, dass wenn man es über einen grösseren Zeitraum macht, man Phasen hat, in denen man konsequenter ist und Phasen, in denen man weniger konsequent ist, aber dass man über alles gesehen, mehr in seinem Leben verändern könnte.

I: Würst du diesen Lebensstil weiterführen? Wieso oder wieso nicht?

B: Ja, auf jeden Fall. Weil ich es sehr toll finde, wenn man das, was in seinen Möglichkeiten steht, macht, um möglichst wenig zu konsumieren. Ich bin sowieso nicht so Fan von diesem hohen Konsumverhalten, immer das Neueste und Beste zu haben, deshalb entspricht es auch meinem Geist. Ich werde es sicher beibehalten oder eher noch mehr ausbauen, weil ich bis jetzt noch nicht so viel machen konnte.

I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und etwas verbreiten? Wieso oder wieso nicht?

B: Ich würde wahrscheinlich nicht aktiv Leute dazu bewegen, das unbedingt zu machen, aber ich würde es sicher als etwas Positives weitervermitteln, wenn jemand Interesse hat.

I: Was, hast du das Gefühl, würde suffizienten Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebenen erleichtern?

B: Auf privater Ebene ist ja jeder für sein Handeln selber verantwortlich. Auf gemeinschaftlicher Ebene würde es sicher helfen, wenn man solche Plattformen hat oder nutzt, auf denen man Sachen tauschen oder teilen kann. Oder dass man zum Beispiel eine Werkstatt teilt. Ich denke, es würde es über Plattformen erleichtern, wenn man das Angebot schnell sieht. Ich habe das Gefühl, dass es, wenn es viel Zeit und Recherche braucht und zu mühsam ist, nicht gemacht werden würde.

I: Und auf gesellschaftlicher Ebene sonst noch eine Idee?

B: Sensibilisierung kann sicher auch einen Einfluss haben, dass Leute sich eher dafür interessieren oder eher einen zusätzlichen Aufwand betreiben, um suffizienter zu leben. Die Leute sensibilisieren, was mit unserer Umwelt geschieht, wenn wir so weiterleben und konsumieren.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?

B: Mir ist nicht viel geblieben, weil ich nicht viel gemacht habe. Aber mein Fazit ist, dass ich es eigentlich sehr cool finde und dass ich mich sicher noch mehr darum tun werde, weil ich ja jetzt etwas mehr zu Hause bin und mehr Zeit habe.

I: Das wären schon alle meine Fragen gewesen. Falls du noch etwas erzählen möchtest.

B: Nein, zu meinem letzten Monat kann ich dir nicht viel mehr erzählen. Es war nicht so ideal, weil ich halt immer im Zivildienst war. Das fand ich etwas schade, dass ich nicht so viel beitragen konnte.

I: Nein, jetzt habe ich ein Beispiel dafür, dass es viel ausmacht, ob man selber zu Hause mitbeeinflussen kann oder ob man eben auswärts ist. Das kann ich sicher in der Arbeit aufgreifen. Jedenfalls vielen Dank für deine Zeit.

B: Sehr gerne, toll dass du dich mit so einem coolen Thema befasst.

Ergänzung B:  
Braucht einfach am Anfang Zeit für Umstellung, wenn man mal drin ist, braucht es wahrscheinlich gar nicht mehr so viel Zeit.

## 14 Probandin: E., Zoë (Gruppe 2)

### A) E., Zoë Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: E., Zoë  
Datum: 31.07.2020  
Ort: Solothurn (Telefonat)

I: (Einführung...) Vielen Dank fürs mitmachen. Das Einverständnis wegen der Aufzeichnung haben wir schon geklärt, das ist in Ordnung für dich.

B: Ja.

I: Wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Nein, du darfst meinen Namen erwähnen.

I: Name?

B: Zoë.

I: Jahrgang?

B: 1993.

I: Wohnsituation?

B: Mieter von einer Wohnung mit Ehemann.

I: Beruf.

B: Agronomin.

I: Irgendwelche Hobbys?

B: Segeln, draussen sein und sonst nicht so viel.

I: Dann kannst du einfach noch ein bisschen von dir erzählen. Was du so machst, wer du bist und so weiter.

B: Ist noch eine schwierige Frage. Was mich ausmacht?

(Kleine Unterbrechung)

I: Einfach ein bisschen von deinem Leben, wie du da gelandet bist, wo du jetzt bist.

B: Das finde ich gerade sehr schwierig.

I: Wie würdest du dich beschreiben?

B: Okay. Zielstrebig, manchmal ein bisschen direkt, aber glaube ich, eigentlich noch nett. Ich bin sehr pünktlich und genau. Ich habe gerne Ordnung und bin gut organisiert. Ich plane gerne. Ich glaube, ich plane mein Leben auch ziemlich oder habe klare Ziele. Hatte ich, glaube ich, schon immer auch in der Ausbildung oder als Kind, wusste ich immer was ich will.

I: Und wenn du dich jetzt nur mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche wären es?

B: Organisiert, zielstrebig und trotzdem nicht so kompliziert.

I: Dann kannst du mir ein bisschen von deinem Lebensstil erzählen. Wie du so lebst, was du so machst.

B: Ich lebe in einer Zweizimmerwohnung mit meinem Mann. Es ist eine sehr alte Wohnung („Stöckli“) mit Holzheizung und viel Umschwung, also wir haben viel Platz darum herum. Ich arbeite in der Nähe, habe also ein kurzen Arbeitsweg. Ich habe aber trotzdem ein Auto, das ich viel benutze, welches ich auch benutzen will für meine Flexibilität und Faulheit. Das meiste, was ich für den Haushalt so brauche, kaufe ich im Coop. Ich schaue aber, dass möglichst alles aus der Schweiz kommt und beim Gemüse kaufe ich nur Saisonales. Wir haben ein Gemüse Abo einmal in

der Woche und Fleisch kaufen wir eigentlich in der Metzgerei oder dann so ein Mischpaket. Ich bin vielleicht einmal im Monat mit dem Zug unterwegs, aber sonst mit dem Auto. Manchmal mit dem Fahrrad aber eher weniger. Wir haben zwei (Segel)Boote. Ein kleines auf dem See, das wir mit anderen zusammen nutzen. Und ein größeres, welches wir zurzeit auf Vordermann bringen für größere Reisepläne. Ich arbeite 100% und habe aber das Gefühl, dass ich trotzdem noch relativ Freizeit habe. Und solange ich das kann, möchte ich das auch, weil ich finde es schon schön viel zu verdienen. Vielleicht noch für was ich so Geld ausgeben. Ich esse nicht oft auswärts, höchstens mal, wenn wir unterwegs sind. Sonst brauche ich wahrscheinlich noch viel Geld für Kleidung oder halt für Sachen für den Haushalt. Oder vielleicht ab und zu mal ein Buch. Ich habe auch ein Magazin Abonnement, welches einmal alle zwei Monate kommt. Ein nachhaltiges Frauenmagazin, das ich mir gönne.

I: Und wenn du nun auch deinen Lebensstil mit 3 Wörtern beschreiben würdest?

B: Sparsam, regional und einfach. Nicht zu viel Schnickschnack.

I: Und damit ich auch die persönliche Ebene untersuchen kann, bist du zufrieden mit deinem Leben? Wie fühlst du dich so? Gibt es irgendwo Stress?

B: Ich bin eigentlich relativ zufrieden mit meinem Leben. Ich habe eine tolle Arbeit, eine gute Beziehung und eine schöne Wohnung. Und wir erwarten ein Baby. Das einzige wobei ich nicht so zufrieden bin oder was mich auch etwas stresst, ist, dass wir doch langsam etwas viele Sachen haben. Wegen dem Schiff, wobei wir noch nicht so recht wissen, ob wir diese Sachen noch brauchen und deswegen etwas viel auf dem Dachboden haben.

I: Und wenn du jetzt den Stress auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest? 1 wäre wenig Stress und 10 wäre viel Stress.

B: Es gibt manchmal mehr und manchmal weniger Stress. Ich würde sagen höchstens eine 5.

I: Und das ist hauptsächlich wegen viel Material, bei dem man nicht weiß, ob man es noch braucht?

B: Ja.

I: Und jetzt noch dasselbe mit der Zufriedenheit. 10 wäre sehr zufrieden 1 eher wenig zufrieden.

B: Also man kann es wahrscheinlich immer verbessern, aber Ich denke schon eine 9.

I: Was in deinem Leben macht dich zufrieden?

B: Ich glaube, dass es so ist, wie es jetzt ist. Dass irgendwie immer alles so gut aufgeht und sich ergibt.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast?

B: Also, weil ich im Moment so das Gefühl habe, dass mir das, was ich jetzt habe, reicht, ist es vielleicht Geld, aber nicht, weil ich es direkt ausgeben möchte, sondern um es zu sparen für unsere Ziele.

I: Jetzt kommen wir mehr zum Thema. Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?

B: Sie ist unser Lebensraum. Ich habe das Gefühl, dass es ihr nicht so gut geht mit unserem Lebensstil, den wir alle führen, vielleicht wir in der Schweiz teilweise noch weniger als andere, aber dass es sicher nicht nachhaltig ist und wir eigentlich mehr kaputt machen als dass wir gut machen.

I: Was machst du so für die Umwelt?

B: Beim Einkaufen nehme ich zum Beispiel nie Plastiktüten. Wenn jetzt aber etwas in Plastik verpackt ist und ich es nicht offen kaufen kann, nehme ich es trotzdem. Aber für Gemüse nehme ich immer Stofftüten mit. Ich achte auch darauf, dass ich regionale Sachen kaufe und sicher Schweizer Gemüse. Wir kaufen auch in der Metzgerei und Bäckerei ein, damit die Produkte eben eher aus der Region sind. Wir kaufen viele Bio Produkte. Wir haben auch im Haushalt angefangen umzudenken. Wir sind zum Beispiel, nachdem wir alles aufgebraucht haben, auf wiederverwendbare Wattestäbchen und Watterpads umgestiegen. Und wenn etwas verpackt ist, dass es vielleicht eher in Karton verpackt ist, damit man wenigstens das recyceln kann. Und natürlich trennen wir auch alles, PET, Karton und so entsorgen wir separat. Weil wir ein Baby erwarten, haben wir auch Stoffwindeln gekauft, um Abfall zu vermeiden. Sonst im Haushalt brauchen wir keine Plastiktüten, sondern Wachs-Tücher und Tupperware.

I: Wo würdest du dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 - 10 einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 wäre geringer Konsum.

B: Das ist jetzt noch schwierig zu sagen. Was sicher nicht so ökologisch ist, dass ich viel Online bestelle und gehe wenig in Geschäfte. Vielleicht eine 5.

I: Wie oft im Monat kaufst du nicht saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Gemüse kaufe ich nur saisonal und sicher aus der Schweiz, wenn ich kann aus der Region.

Früchte kaufe ich vielleicht etwas weniger saisonal, aber meistens aus der Schweiz. Ausser so Zitronen oder manchmal Avocados.

I: Also etwa 2 Produkte pro Monat?

B: Ja.

I: Wie oft in der Woche isst du ungefähr Fleisch?

B: Trockenfleisch auf dem Brot esse ich fast täglich zum Frühstück, aber sonst Fleisch vielleicht einmal in der Woche.

I: Und achtest du auf die Herkunft und die Qualität beim Fleisch?

B: Ja, wir kaufen immer Schweizer Fleisch. Wenn ich es im Coop kaufe, achte ich schon darauf von bestimmten Labels zu kaufen. Aber ich kaufe dort nicht Bio, weil dort der Großhändler mehr Geld kassiert.

I: Wie oft im Monat kaufst du dir ein Kleidungsstück?

B: Wahrscheinlich schon einmal im Monat, jedenfalls im Moment.

I: achtest du dann auch auf die Herkunft und Qualität?

B: Nein, eher weniger.

I: Auto hast du eines und brauchst du für die Arbeit?

B: Ja, aber auch, wenn ich in der Freizeit irgendwo hin will.

I: Wie sieht es mit Fliegen und Kreuzfahrten aus? So im Durchschnitt pro Jahr.

B: Also eine Kreuzfahrt habe ich noch nie gemacht und werde ich auch nie machen. Dieses Jahr bin ich nie geflogen, aber sonst denke ich schon 1- bis 2-mal im Jahr. Aber nur in Europa. Das klingt eigentlich noch schlechter, wenn man das so sagt, nur in Europa.

I: Das kann man ja verschieden sehen, Langstrecken Flüge brauchen mit Treibstoff, Kurzstrecken Flüge kann man besser mit dem Zug machen.

Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ja, auf eine Art schon. Eine Zeit lang bin ich nicht so gerne ins Coop einkaufen gegangen und bin dadurch eher in irgendein kleineres Geschäft in der Region. Und sonst glaube ich, habe ich weniger konsumiert als sonst.

I: Und würdest du sagen, dass dich das zufriedene gemacht hat oder nicht?

B: Ja, dass ich mehr kleinere Geschäfte in der Region entdeckt habe, schon. Aber das lag einfach daran, dass man mehr Zeit hatte.

I: Auf einer Skala von 1 – 10, wie zufrieden warst du während dem Lockdown?

B: Eigentlich recht zufrieden, vielleicht eine 8.

I: Reparierst du kaputte Sachen oder lässt du sie reparieren?

B: Ja, wenn es geht. Mir fällt aber gerade kein Beispiel ein.

(Kleine Unterbrechung)

I: Nähst du dir selber Kleidung oder ähnliches?

B: Babykleider nähe ich selber, aber sonst für Kleider nicht.

I: Was brauchst du so zum Verpacken von Einkäufen Essen und so weiter?

B: Stofftüten, Wachs-Tücher, Tupperware oder Silikon-Deckel für auf Schüsseln oder Gläsern. Einfach alles wiederverwendbar.

I: Benutzt du Plastiktüten nach Möglichkeit mehrmals?

B: Ja, sehr häufig.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Sachen tauschen oder Occasion kaufen, mache ich per „Tutti“ oder Facebook. Und wenn ich etwas nur einmal brauche, schaue ich schon, ob ich es irgendwo ausleihen kann.

I: Was ist die bezüglich eines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo schmerzt es dich am meisten, wenn du einmal nicht strikt bist?

B: Ich ärgere mich sehr, wenn ich vergesse eine Stofftasche mit ins Geschäft zu nehmen. Ich möchte keine Plastiktüten nehmen müssen oder eine Papiertüte kaufen.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Bis vor deiner Arbeit habe ich noch nicht davon gehört, aber es leuchtet mir eigentlich noch ein. Ich habe auch schon von Leuten gelesen, die nur 200 Gegenstände haben.

I: Was verstehst du unter Suffizienz?

B: Dass man weniger braucht und dass man es sich gut überlegt und hinterfragt, bevor man sich etwas anschafft. Und dass man dadurch eben nachhaltig ist.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Was ist schon lange mehr machen will, ich aber immer das Gefühl habe, es sei zu aufwendig, ist unverpackt einkaufen. Wir hätten sogar einen Unverpackt Laden in der Nähe. Aber irgendwie hatte ich noch nie Zeit oder habe mir nie Zeit genommen, um dort einmal hinzugehen. Und das möchte ich eigentlich viel mehr machen.

I: Hast du das Gefühl, dass dir Suffizienz dabei helfen kann?

B: Ja, ich denke es schon. Dass ich mir überlege, was ich ändern will und was sich ändern kann.

Und da ich ja so einen Laden in der Nähe habe, würde es Sinn machen, dort einkaufen zu gehen. Was ich vielleicht durch Suffizienz lernen könnte, ist es zu akzeptieren, wenn ich nicht alle Produkte in diesem Laden finde und dann vielleicht lerne in Zukunft auf gewisse Produkte ganz zu verzichten.

I: Erwartest du oder hoffst du dir sonst noch etwas vom suffizienten Lebensstil?

B: Dass ich vielleicht auch noch etwas aussortiere und dass ich dann vielleicht nicht alles wegschmeiße, sondern jemanden suche, der das noch gebrauchen kann.

I: Wo glaubst du, wirst du Mühe haben Ressourcen zu sparen?

B: Am ehesten bei den Kleidern. Auf eine Art möchte ich schon nicht zu viele Kleider, aber ich kaufe mir nicht teure nachhaltige Kleider, weil ich

finde, dass das Verhältnis nicht stimmt, wie lange ein Kleidungsstück hält und wie viel es kostet.

Aber damit habe ich mich auch einfach nicht so befasst. Aber ich denke, das wird am ehesten das sein, worauf ich mich wahrscheinlich nie so richtig einlassen werden.

I: Dann kommt jetzt zum Schluss noch eine kleine Aufgabe. Du sollst dir nämlich für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen und dieses nach der SMART-Methode formulieren. Also spezifisch, messbar, attraktiv für dich, aber auch realistisch und terminiert, aber das ist es ja schon auf Ende August. Du kannst jetzt einfach mal sagen, an was du so denkst und mir dann später den ausformulierten Satz noch schicken.

B: Was ich als Ziel für den August nehmen könnte, ist, dass ich in diesen Unverpackt Laden gehe. Sagen wir 2 oder 3. Man könnte auch sagen einmal in der Woche. Dann, dass ich mehr mein Fahrrad nutzen, dass ich nachhaltiger bin, indem ich für kurze Strecken das Fahrrad nehme. Das heisst zum Beispiel, dass ich mindestens 3-mal in der Woche mit dem Fahrrad gehen, damit es messbar ist. Und dass ich im August kein Kleidungsstück kaufe.

I: Das klingt doch schon sehr gut. Das wäre es mit dem Interview. Falls du noch irgendwelche Fragen hast...

B: Nein, ist gut.



## B) E., Zoë: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Ich hatte wenig Zeit mich intensiv mit dem Thema zu befassen. Stress bei der Arbeit schränkt mich ein.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

Besonders, wenn ich etwas kaufen muss oder will entscheide ich bewusster.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Ich bin im Grossen und Ganzen zufrieden, hätte aber gerne mehr Zeit für mich. Stress 9, Zufriedenheit 7, zu viel Arbeit, mehr Freizeit und Zeit für Zuhause oder etwas, dass ich gerne tun würde, würde mich zufriedener machen.

##### ➤ Ist dir bereits eine Wertverschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Ja mein Bewusstsein beim Einkaufen hat sich verändert. Und besonders auch die Frage, brauche ich das jetzt wirklich?

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Das Bewusstsein möglichst wenig Plastik oder anderer Abfall „zu produzieren“ ist gestiegen. Durch das bewusstere Einkaufen ist das Bewusstsein gestiegen.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Ja ich habe gemerkt, dass es sehr wichtig ist, dass ich mich mehr damit auseinandersetze. Nachhaltigkeit, weniger ist mehr und wenn etwas konsumieren bewusster.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

Konsum: 5

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Keine Produkte

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

Regional aus der Dorfmetzgerei, Schweizer Fleisch

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

Birkenstock Sandalen, ansonsten nichts

- Auto: Für was genutzt?

Zur Arbeit und am Wochenende für Unternehmungen. Nur etwas weniger sonst.

- Fliegen / Kreuzfahrten

Dieses Jahr nicht, Kreuzfahrt nie.

## ➤ Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Ja ich habe die Arbeitshosen von Bästeli repariert.

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Ja für Baby nähe ich selbst Kleider. Ich habe auch schon erste Überlegungen gemacht, wie ich alte Kleider in andere Kleidungsstücke für das Baby umwandeln kann.

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Wachspapier, Tupperware und Stofftaschen.

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja, wenn ich irgendwo einer erhalte, dann verwende ich ihn immer wieder. Kaufen würde ich keiner.

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Ja ich nutze Facebook und Plattformen wie Tutti oder Exsila um Sachen, welche ich nicht mehr brauche zu verkaufen.

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Ja sehr viel, besonders jetzt solches was wir fürs Baby brauchen.

#### ❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Ich denke es würde mir helfen, denn viel konsumieren oder nur schon das Gefühl, dass ich was brauche stresst mich.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Nein ich habe mehr von mir persönlich erwartet, dass ich mich mehr mit dem Lebensstil identifizieren kann. Ich habe mir sehr vorgenommen und bin mit der jetzigen Umsetzung meinerseits nicht zu frieden.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Ja, weil es mehr Zeit braucht, bewusster zu konsumieren.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Viel Arbeit und zu wenig freie Zeit.

- Was würde es einfacher machen?

Ich denke, wenn man es schafft, einen suffizienten Lebensstil in den Alltag einzubauen, dann ist es einfach.

3

➤ Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ich werde meine Ziele wohl nicht erreichen. Denn Velofahren kann ich schwanger nicht mehr so gut. Ich habe zu wenig Energie. Auch der Einkauf im Unverpackt Laden ist schwierig, da die Öffnungszeiten nicht einfach zu matchen sind mit meinen Arbeitszeiten.

❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Es ist ein interessantes Experiment, was auch aufzeigt, wo die Schwierigkeiten liegen. Es ist ein längerer Prozess und dieser Monat ist ein Anfang.

❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) E., Zoë: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: E., Zoë

Datum: 06.09.2020

Ort: Solothurn

I: Wie ist es dir während diesem Monat ergangen?

B: Es war ein bisschen ein schwieriger Monat, weil ich sehr viel loshatte. Deswegen fand ich es relativ schwierig, meine Ziele im Auge zu behalten und überhaupt machen zu können. Ich habe mir vielleicht ein bisschen viel vorgenommen. Deswegen habe ich das Gefühl, dass es jetzt mal ein guter Anfang war, aber halt nur ein Anfang.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Allgemein bin ich gerade recht gestresst von der Arbeit her. Ich habe mir bei diesem Experiment etwas mehr erhofft, dass ich etwas mehr Zeit habe und etwas mehr machen kann, deswegen hat es mich schon nicht so zufrieden gestellt. Aber sonst zufrieden bin ich eigentlich auch. Gestresst bin ich vielleicht schon bei einer 8 und zufrieden bei einer 6 oder 7.

I: Was macht dich im Moment zufrieden?

B: Allgemein mein Leben. Ich habe einen guten Job in der Nähe, gute Freunde und ein gemütliches zu Hause.

I: Was, hast du das Gefühl, hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Ich war schon jemand, der oft Sachen online gekauft hat und da nehme ich mich jetzt schon viel mehr zusammen, weil ich allgemein weniger Sachen haben und weniger neues kaufen möchte. Das hat sich bei mir persönlich sicher sehr verändert, weil es mir vorher egal war, etwas online zu bestellen, wenn ich keine Zeit habe in einzelne Geschäfte zu gehen. Ich überlege es mir viel mehr, es ist bewusster.

I: Gibt es schon etwas, was sich auf ökologischer Ebene verändert hat? Machst du irgendetwas anders?

B: Ich habe vorher mehr im Coop alles Bio gekauft und jetzt habe ich trotzdem ein paar Sachen gefunden, die aus der Region sind, aber nicht unbedingt Bio, bei denen ich aber das Gefühl habe, dass es nachhaltiger ist.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein verändert hat?

B: Finde ich schwierig zu sagen, wahrscheinlich nicht wirklich, denn ich habe vorher schon darauf geachtet.

I: Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert? Hat sich deine Definition noch etwas erweitert?

B: Ja, auf eine Art schon ein bisschen. Ich habe das Gefühl, dass es nicht einfach nur ein nachhaltigeres Leben ist, sondern dass man es wirklich aktiv leben muss. Es ist nicht einfach damit erledigt, ein paar Sachen anders zu machen, es ist wirklich eine Art von Philosophie oder Lebensart. Durch diesen Monat habe ich gemerkt, dass es längere Zeit braucht, um es wirklich zu leben.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du jetzt dein Konsumverhalten einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

(Klärung)

B: Ich habe nicht so einen hohen Konsum, aber im Moment brauche ich noch ein paar Sachen wegen dem Baby. Vielleicht eine 7.

I: Dann kommen jetzt wieder die kleineren Fragen zu deinem Konsum und du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast und sonst sagst du weiter. Nicht saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Ich kaufe mehr regionale und saisonale Produkte. Saisonal schon immer, aber jetzt mehr regional.

I: Wie sieht es mit dem Fleisch aus?

B: Das ist wahrscheinlich etwa gleichgeblieben.

I: Hast du bei der Kleidung ist etwas verändert?

B: Nein, auch relativ wenig im Moment.

I: Für was benutzt du dein Auto?

B: Das benutze ich schon immer noch relativ ähnlich. Für Sachen in der Nähe, nehme ich mehr das Fahrrad, aber sonst brauche ich viel das Auto.

I: Fliegen und Kreuzfahrten habt ihr wahrscheinlich nicht gemacht?

B: Nein.

I: Hast Du selbst Sachen repariert oder reparieren lassen?

B: Ich habe eine Hose repariert und ich habe ein altes Kleid von mir benutzt, um einen Babypullover zu nähen, weil ich es sonst wahrscheinlich hätte wegwerfen müssen.

I: Somit hat sich das selber Nähen auch schon erklärt. Machst du bei der Verpackung etwas anders?

B: Eigentlich wie vorher. Stofftüten und Wachstücher.

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Ja.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, wenn ich etwas nicht brauche lade ich es auf «Berner Flohmi» hoch, aber sonst nicht persönlich in der Region.

I: Kaufst du Second Hand ein?

B: Ja.

I: Hat dir Suffizienz geholfen oder hast du dich zu sehr eingeschränkt gefühlt?

B: Gerade beim Einkaufen finde ich es schon etwas einschränkend. Wenn ich viel arbeite und nicht so viel Zeit habe, ist es für mich schon einfacher, wenn ich einfach nur in ein Geschäft muss. Deswegen hat es mich auf eine Art schon etwas eingeschränkt.

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich dieses suffizienten Lebensstils erfüllt worden oder nicht?

B: Ich habe schon erwartet, dass ich mehr machen kann, aber ich habe mir schon gedacht, dass es wahrscheinlich nicht so einfach ist. Es macht Sinn, wenn man sich etwas vornimmt für einen Monat und es einfach mal macht und für den nächsten Monat noch etwas Neues dazu nimmt. Man muss es über einen langen Prozess erarbeiten. Das habe ich mir etwas zu einfach vorgestellt.

I: Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?  
Wenn ja, wo oder mit was?  
B: Vor allem bei Kleidern finde ich es schwierig, sich zu überlegen, von wo es kommt. Es steht schnell mal an einem Produkt, dass es nachhaltig oder Bio Baumwolle ist, aber es ist wirklich schwierig, herauszufinden, was dahintersteckt.  
I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir?  
B: Ich denke, es wäre sicher einfacher, wenn man es mit ein paar Personen zusammenmacht. Damit man sich austauschen kann oder Sachen ausleihen kann. Oder ich denke, es wäre einfacher, wenn man zusammen große Mengen einkaufen und untereinander aufteilen kann. Bei dem Unverpackt Laden in meiner Gegend sind die Öffnungszeiten für mich einfach schwierig.  
I: Was würde es einfacher machen?  
B: Ja, eben, wenn man mehrere zusammen wäre und man große Mengen bestellen könnte.  
I: Hast du dein Ziel erreicht?  
B: Nein, ich hatte das Ziel 10-mal mit dem Fahrrad unterwegs zu sein und ich war nur 4-mal, aber das hat auch damit zu tun, dass ich jetzt nicht mehr so gut Fahrrad fahren kann, weil eigentlich mache ich es gerne. Im Unverpackt Laden, war ich immer noch nicht, das wollte ich ja schon lange vor dem Experiment mal machen. Zuerst hatten sie fast nie offen und jetzt immer dann, wenn ich arbeite. Aber wenn man ein bisschen mehr Freizeit oder flexible Arbeitszeiten hat, kann man das gut so machen.  
I: Was an diesem Experiment hat dir gefallen?  
B: Sich damit auseinandersetzen. Ich habe mir neue Birkenstöcke gekauft und habe mich zuerst über die Firma informiert, was das für eine Firma ist oder von wo die Produkte eigentlich kommen. Das hat mir noch gefallen, dass man sich damit auseinandersetzt, was man kauft. Und der Gedanke gefällt mir. Ich fand das Kärtchen gut, damit man aktiver überlegt, ob man etwas wirklich braucht oder nicht.  
I: Was hat dir nicht gefallen?  
B: Es ist einfach aufwändig, habe ich das Gefühl. Es braucht schon viel Zeit, sich zu informieren.  
I: Was würdest du im Nachhinein vielleicht anders machen?  
B: Ein bisschen weniger vornehmen und besser vorausplanen, wann ich es mache oder wie ich es umsetzen will. Wenn man dieses Experiment einfach so ein bisschen nebenbei macht, ist es recht schwierig. Aber wenn man es aktiv in den Alltag einplanen würde, einen fixen Tag machen würde, an dem man Besorgungen macht, fände ich es besser.

I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?  
B: Schon relativ schwierig. Eine 8 vielleicht.  
I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Hätte ich dir noch irgendeine Hilfestellung geben können?  
B: Nein, ich fand eigentlich deine Unterlagen sehr gut, die haben mir weitergeholfen.  
I: Hast du das Gefühl, dass du nach längerer Zeit als einem Monat mehr Veränderung merken würdest?  
B: Ja, weil zum Beispiel diesen Monat jetzt, wäre es viel einfacher für mich. Es kommt ein bisschen auf die Jahreszeit darauf an oder was man für eine Arbeit hat. Auch in den Ferien ist es vielleicht auch schwierig, weil man sich dann gewisse Sachen gönnen will. Ich glaube, dass es erst, wenn es Alltag ist, mehr Effekt zeigt.  
I: Würst du diesen Lebensstil weiterführen? Wieso oder wieso nicht?  
B: Ich werde sicher gewisse Sachen weitermachen. Zum Beispiel weniger Sachen zu haben, zu überlegen, was ich eigentlich habe. Ich glaube, das tut einem allgemein gut, es stresst ja auch, wenn man viele Sachen hat. Oder dass ich mir bei Sachen, die ich oft kaufe, überlege, ob ich es auch von woanders bekommen kann.  
I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und ein bisschen verbreiten?  
B: Ja, gerade wegen Verpackungsmaterial diskutiere ich oft mit anderen.  
(Beispiel Arbeit)  
I: Also vor allem mit Reden diskutieren?  
B: Ja.  
I: Was könnte man deiner Meinung nach auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene verändern, um den suffizienten Lebensstil zu erleichtern?  
B: Das finde ich schwierig. Sicher, dass man viel mehr darüber redet und sich austauscht, bringt etwas, damit es mehr machen. Und dass man sich gegenseitig unterstützt.  
I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?  
B: Mir ist kein Erlebnis in den Sinn gekommen. Aber ich finde es interessant und habe gerne mitgemacht. Ich fand es spannend, mal etwas anders zu machen. Ich fand es aber auch sehr schwierig und ich glaube, es braucht einfach klare Ziele und mehr Zeit.  
I: Das wären meine Fragen gewesen. Vielen Dank.

## 15 Probandin: M., Menja (Gruppe 2)

### A) M., Menja: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: M., Menja  
Datum 02.08.2020  
Ort: Solothurn / Bern (Zoom Meeting)

I: Du testest ja jetzt dann einen Monat lang suffizienten Lebensstil. Versuchst also möglichst ressourcenschonend und sparsam zu leben. Und ich will dann untersuchen, was sich einerseits auf deiner persönlichen Ebene verändert. Also wie du dich dabei fühlst, ob es eher Stress verursacht, weil es doch viel Einschränkung und Verzicht ist. Oder ob es einem vielleicht gerade hilft, mehr in Einklang mit der Umwelt zu kommen. Andererseits untersuche ich, was das sich auf ökologischer Ebene verändern kann. Also wie kaufst du dann ein und so weiter. Und ja vielen Dank, dass du mitmachst. Das freut mich sehr. Dann das Einverständnis für die Aufzeichnung ist für dich in Ordnung?

B: Ja.

I: Wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Das dürftest du schon.

I: Name?

B: Menja.

I: Dein Jahrgang?

B: 1989.

I: Deine Wohnsituation?

B: Mein Sohn und ich sind in einer WG mit zwei Mitbewohnern.

I: Dein Beruf?

B: Zierpflanzengärtnerin.

I: Hast du irgendwelche Hobbys? Was machst du so in der Freizeit?

B: Viel lesen, draußen sein oder Fahrradfahren.

I: Dann kannst du mir einfach noch ein bisschen von dir erzählen. Wie bist du an diesen Punkt gekommen, an dem du jetzt bist?

B: Ich bin eigentlich jemand, der sehr gerne herumreis und neues entdeckt oder beobachtet. Das war leider in den letzten Jahren nicht so möglich, aber ich will dem eigentlich wieder mehr nachgehen. Früher habe ich immer davon geträumt die Welt zu entdecken. Jetzt habe ich aber gemerkt, dass man dafür gar nicht so weit gehen muss. Deswegen entdecke ich jetzt mit Lian die Schweiz und bin gerne mit ihm mit dem Fahrrad unterwegs. Eigentlich befasse ich mich sehr viel, gedanklich jedenfalls, was man braucht und auch auf ökologischer Ebene, dass man nicht zu viel Ressourcen braucht. Aber ich habe gemerkt, dass ich sehr oft auf das praktische zurückgreifen und ich mich im Nachhinein damit beschäftige, ob das jetzt wirklich sein musste.

I: Würdest du dich jetzt beschreiben? Was hast du das Gefühl, wie du auf andere wirkst?

B: Ich würde jetzt sagen, dass ich eher zurückhaltend bin und dass ich zuerst etwas Zeit brauche.

Also wenn ich in einer Gruppe bin, die ich nicht kenne, dann brauche ich zuerst etwas Zeit, um zu beobachten und zu hören, bevor ich irgendwie etwas dazu beitrage. Ich weiß nicht, wie das auf andere wirkt. Ich habe schon verschiedene Versionen gehört, von schüchtern bis arrogant.

I: Wenn du dich jetzt mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche würdest du nehmen?

B: Zurückhaltend, nachdenklich und kompliziert, also auf meine innere Sicht bezogen.

I: Dann kannst du mir ein bisschen von deinem Lebensstil erzählen.

B: Unterwegs bin ich meistens mit dem Fahrrad, weil ich das Glück habe, im selben Ort zu wohnen wie ich arbeite und ich alles, was ich brauche, hier in der Gegend habe. Wenn ich Leute besuche, gehe ich mit dem öffentlichen Verkehr, wenn es weiter weg ist. Ich möchte im Moment eigentlich kein anderes Verkehrsmittel, manchmal wäre es praktisch, aber man findet auch immer einen anderen weg. Die WG ist für mich eine gute Lösung. Es ist immer jemand da, man hat Platz, den man teilen kann.

(Kleine Unterbrechung)

B: Bei mir war das eine finanzielle Frage so zu wohnen.

I: Und wenn du jetzt auch dein Lebensstil mit 3 Wörtern beschreiben würdest, welche wären es? Andere sagten Sachen wie zielstrebig, naturverbunden, einfach oder unkompliziert, bewusst.

B: Noch auf der Suche quasi. Ich habe das Gefühl, ich habe noch nicht wirklich das gefunden, bei dem ich mich 100 prozentig wohl fühle, wenn es das überhaupt gibt. Aber ich habe auch immer wieder das Gefühl, dass ich nicht weiß, was ich will.

I: Also, ich habe jetzt mal suchend und unterwegs. Weißt du noch ein drittes Wort?

B: Das ist eigentlich auch ein Grund, weshalb ich hier mitmache, offen für neues, für Sachen, mit denen ich mich noch nicht beschäftigt habe.

I: Damit ich die persönliche Ebene untersuchen kann: wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Ich würde es jetzt nicht gerade als Stress beschreiben, aber es gibt schon Sachen, die mich beschäftigen, die sehe ich im Arbeitsleben oder im Privaten. Momentan würde ich so beschreiben: auf der Suche, unsicher, nicht wissen wohin. Ja, so in der Luft schwebend, hin und her geschoben, noch nirgends angekommen zu sein.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dieses Gefühl oder diesen Stress einordnen?

B: In letzter Zeit schwankt er von 4 bis 7.

I: Und was macht dich zufrieden? Was zieht dich wieder hoch?

B: Vor allem draußen zu sein oder runterzukommen mit Lian. Ich brauche aber auch Zeit für mich alleine, in der ich nichts mache.

I: Und was würdest du sagen, auf einer Skala von 1 - 10 wie zufrieden bist du im Moment?

B: Zwischen 6 und 8.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast? Was ist dir wichtig? Zum Beispiel Zeit zu haben, gute Ernährung, Gesundheit, dich bilden zu können oder Unternehmungen mit Familien oder Freunden.

B: Ich lege sehr großen Wert auf die Ernährung und dass ich auch mit Lian zusammen Blumen pflanze, selbst ziehen. Leider können wir noch nicht viel davon essen, aber es ist meistens auf jeden Fall irgendwie grün. Die Pflanzen um mich herum sind mir wichtig. Ich lege auch Wert darauf, dass ich und Lian draußen etwas in diese Richtung zusammen machen können.

I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?

B: Ein Wunder, es gibt so viele Sachen die atemberaubend sind. Es gibt so viele verschiedene Lebensräume, aber es kommt auch immer alles irgendwie zusammen, das finde ich sehr faszinierend. Die Erde reguliert alles, wenn wir Menschen nicht immer reinfunkeln würden, aber auch das schafft sie noch irgendwie. Es fehlen einem eigentlich die Worte, um das überhaupt zu beschreiben.

I: Was machst du so für die Umwelt?

B: Alles, was ich habe, versuche ich zu recyceln. Ich kaufe das meiste Essen Bio und sicher auch regional Bio Gemüse. Bei den Kleidern habe ich mir in den letzten zwei Jahren entweder biologisch, ökologisch produzierte Kleider geleistet oder Secondhand gekauft. Und ich hätte mich jetzt nie als jemanden beschrieben, der viele Kleider kauft, aber ich denke nun bewusster darüber nach.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten einordnen? Und zwar wäre 1 hoher Konsum und 10 geringer Konsum. Und es geht um den allgemeinen Konsum.

B: Das ist schwierig, weil ich denke, es gibt immer Potenzial nach oben. Vielleicht bei 5. Ich finde es relativ schwierig einzuschätzen.

I: Wie oft pro Monat kaufst du ungefähr nicht saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Ich hätte jetzt gesagt 4-mal.

I: Und was ist das dann so?

B: Meistens Bananen, wahrscheinlich Reis. Bei Öl und Essig weiß ich es nicht. Obwohl ich jetzt eigentlich auf Schweizer Sonnenblumen- und Rapsöl umgestiegen bin.

I: Wie sieht es beim Fleischkonsum aus? Isst du Fleisch und wenn ja, wie oft pro Woche?

B: Ich esse Fleisch, aber meistens nur dann, wenn Lian es nicht fertig isst. Also ich würde sagen im Durchschnitt einmal pro Monat.

I: Und achtest du dann auf Herkunft und Qualität?

B: Wenn ich Fleisch kaufe, achte ich sicher darauf, dass es aus der Schweiz ist und entweder Natur- oder Freilandhaltung.

I: Zu den Kleidern hast du ja schon gesagt, dass du eigentlich auf Qualität achtest oder Second Hand einkaufst. Was würdest du sagen, wie oft im Monat kaufst du dir durchschnittlich ein Kleidungsstück?

B: Auf mich persönlich bezogen, wenn man alles mitzählt auch Unterhosen und Socken, vielleicht einmal alle 2 bis 3 Monate.

I: Auto hast du keines?

B: Ja.

I: Wie sieht es mit Fliegen und Kreuzfahrten aus? Wie oft durchschnittlich pro Jahr?

B: Schon lange nicht mehr gemacht. Ich bin bisher 8-mal geflogen und habe es in nächster Zeit nicht vor. Ich will aber auch nicht sagen, dass ich es nie mehr tun werde.

I: Und Kreuzfahrten?

B: Habe ich noch nie gemacht.

I: Hat sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert?

B: Eigentlich nicht. Es hat mich eher zurückgehalten neues auszuprobieren. Ich wollte eigentlich Unverpackt-Läden testen, aber habe es dann deswegen nicht gemacht. Sonst hat es sich nicht wirklich verändert.

I: Hat dich diese Veränderung zufriedener gemacht, weniger zufrieden oder weder noch?

B: Ich glaube, es hat mich ein bisschen zufriedener gemacht, weil man hat ja eigentlich nicht unbedingt etwas verpasst, man ist dadurch auch etwas gemütlicher geworden.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du deine Zufriedenheit einordnen während dem Lockdown?

B: Mich hat es natürlich gestresst, weil die Schulen geschlossen waren und ich aber wegen der Saison mehr arbeiten musste. Deswegen würde ich sagen, war ich zeitweise sehr gestresst. Vielleicht bei 3. Aber wenn ich frei hatte oder so, war es eher bei 7.

I: Reparierst du kaputte Dinge oder lässt du sie reparieren?

B: Ich probiere eigentlich schon, Sachen wieder zu reparieren. Ich repariere sie meistens selber, aber manchmal ist es schwierig.

I: Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Ich habe auch schon, aber ich muss sagen, ich bin nicht so begabt, deswegen mach ich es nicht mehr wirklich. Manchmal ändere ich etwas ab oder für Lian habe ich auch schon etwas genäht.

I: Was benutzt du zum Verpacken von Essen, Einkäufen oder sonstigen Sachen?

B: Für die Einkäufe nehme ich immer die Fahrradtasche oder sonst eine Tasche mit. Für Früchte oder Gemüse nehme ich immer Tüten mit. Essen nehme ich in Tupperware mit, da habe ich Glas und auch noch Plastik. Zum sonst Einpacken habe ich Wachstücher, aber da muss ich sagen, je nach dem was es ist, nehme ich immer noch manchmal Plastiktüten.

I: Benutze Plastiktüten mehrmals?

B: Ja.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen, zu verschenken oder auszuliehen?

B: Werkzeug ja und sonst habe ich es noch nicht gemacht.

I: Kaufst du Second Hand ein? Hast du ja schon gesagt, oder?

B: Ja, also ich versuche es. Es teilweise schwierig, bei den Kindern die richtige Größe zu finden. Deswegen kaufe ich manchmal auch neue Sachen für Lian.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo machst du am wenigsten gerne Ausnahmen, bist da also am striktesten?



B: Ich würde sagen bei der Ernährung und bei den Kleidern auch immer mehr.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz und wenn ja, in welchem Zusammenhang?

B: Ja ich habe auch schon davon gehört, im Zusammenhang mit der «Tiny-house-Bewegung», aber gemacht habe ich es noch nie.

I: Und was verstehst du darunter?

(Kleine Unterbrechung)

B: Ich würde jetzt sagen, dass man sich damit beschäftigt, was man wirklich braucht, um zufrieden zu sein, um leben zu können.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, dass du gerne anders machen würdest oder verändern willst?

B: Da gibt es sicher viele Sachen. Zufriedener sein mit dem, was man hat und was man kann. Ich mache mir zum Beispiel immer zu viele Gedanken, was andere denken könnten. Das ist sicher etwas, was ich gerne ändern möchte, dass ich mich nicht immer darauf fixiere, was andere gut finden, sondern herauszufinden, was mich zufrieden macht. Ich würde auch gerne viel mehr „Downsizing“ machen, schon nur beim Wohnraum oder eben den Sachen, die man hat.

I: Und hast du das Gefühl, dass dir Suffizienz dabei helfen könnte?

B: Ja, ich habe schon das Gefühl.

I: Erwartest du sonst noch etwas von diesem suffizienten Lebensstil oder erhoffst dir vielleicht etwas?

B: Ich lasse es am liebsten auf mich zukommen.

I: Wo glaubst du, wirst du am meisten Mühe haben Ressourcen zu sparen?

B: Also am schwersten wird es mir wahrscheinlich mit Lian fallen. Ich habe gemerkt, dass ich gerne mal auf seine Wünsche eingehe, weil es in diesem Moment am praktischsten oder einfachsten erscheint. Bei diesem Punkt wird es für mich wahrscheinlich am schwierigsten sein.

I: Zum Schluss gibt es noch eine kleine Aufgabe. Du sollst dir nämlich für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen, welches du nach der SMART-Methode formulierst. Das heißt spezifisch, messbar, attraktiv für dich, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon auf Ende August. Du kannst mir jetzt einfach mal sagen an was du so denkst und es dann später für dich noch genauer ausformulieren und den Satz mir danach schicken.

B: Versuchen mehr auf Verpackung zu verzichten.

I: Gut, das wäre es mit dem Interview. Falls du noch Fragen hast... (Beantwortung der Fragen)

## B) M., Menja: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir....

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Ich habe sehr optimistisch in dieses Experiment gestartet, die erste Woche lief super. Ich habe diverse Sachen ausprobiert wie Reismilch, Seitan selber zu machen, oder die Haare mit Roggenmehl zu waschen. Habe mir vorgenommen Wasser einzusparen z.B. «Katzenwäsche» anstatt immer zu Duschen. In der ersten August Woche hatte ich noch sehr viel Gemüse, Früchte und auch andere Lebensmittel deshalb musste ich auch nicht viel einkaufen. In der zweiten Woche war alles anders. Es war noch Schulanfang, so wie einige andere Termine und über das Wochenende musste ich Arbeiten, so konnte ich meine Vorsätze leider schon nicht einhalten. Da der Zeitaufwand hoch ist und es auch viel Energie kostet mit einem 5-jährigen, an seinem einzigen freien Nachmittag quer durch die Stadt zu fahren, um in den Unverpackt Laden zu gehen. (weshalb ich es nicht gemacht habe) Es hat mich sehr gestresst und ich hab mich drüber sehr genervt, doch ich muss auch auf meine eigenen Ressourcen acht geben, deshalb bin ich zum Schluss gekommen das ich in kleineren Schritten auf Unverpackt umsteigen sollte, nicht das ich so gestresst werde dass ich bis zum Ende gar keine Freude mehr daran habe und aufgebe.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene?)

Veränderungen gibt es vielleicht kleine auf persönlicher Ebene, ich achte z.B. besser darauf das Wasser nicht unnötig zu verschwenden und habe auch wieder damit begonnen Wasser ohne Seife, vom Spülen, Gemüsewaschen etc. auf dem Balkon zum Giessen zu benutzen. Ich glaube nicht das es in dieser kurzen Zeit auf ökologischer Ebene eine Veränderung gegeben hat.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Ich fühle mich irgendwie unzufrieden mit mir, der Gesellschaft, der Menschheit, bin im Moment zu fest auf das Negative fixiert ....Bin nicht wirklich zufrieden mit meinem Leben.  
Stress 8(10 hoher Stress??); Familiäre Situation, Abhängigkeit div. Faktoren,  
**Erwartungen an sich selbst...**

- Ist dir bereits eine Werteverstärkung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?
  - Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

❖ Zum Thema:

- Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?
  - Woran, glaubst du, liegt es?

- Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?
  - Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Nein

- Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

5

- Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Ca. 5

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

-

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

Schuhe für Lian, Herkunft Unbekannt

2

- Auto: Für was genutzt?

-

- Fliegen / Kreuzfahrten

-

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Jupe selbst geflickt

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

-

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Wachstücher, Stofftücher, Tupperware und Gläser

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja für frisch frisches Blatt-Gemüse, mehrmalige Verwendung

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

ja

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

ja

#### ❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Ja und Nein, Im Moment stresst mich noch der Aufwand für lange Wege, genaue Planung des Einkaufes und gewisse Dinge sind z.B. unverpackt oder regional nicht erhältlich.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

-

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja, wo oder womit?

Ja vor allem bei Genussmitteln für mich oder auch für das Kind. Glace, Schoggi, Chips, Täfel.....  
Oder auch Kinderschuhe gebraucht zu kaufen ist sehr aufwändig und ein Passender zu finden wenn man ihn wirklich braucht sehr schwierig, habe aber den online second-hand Markt noch nicht für mich entdeckt....

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Relativ lange Einkaufswege zu Märkten, Unverpackt Läden etc. oder unmögliche Öffnungszeiten oder Arbeitszeiten?

- Was würde es einfacher machen?

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Leider Nein

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) M., Menja: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: M., Menja

Datum: 30.08.2020

Ort: Solothurn / Bern (Zoom Meeting)

I: Wie ist es dir so ergangen während diesem Monat?

B: Es war bisschen ein auf und ab. In der ersten Woche hat es sehr gut funktioniert. In der zweiten war ich sehr gestresst, weil dann die Schule wieder angefangen hat und sonst noch viele Termine anstanden, da habe ich mich selbst unter Druck gesetzt. Aber eigentlich im Großen und Ganzen gut.

I: Wie fühlst du dich jetzt so nach diesem Monat? Bist du zufrieden oder eher gestresst?

B: Jetzt im Moment bin ich zufrieden. Etwa in der Mitte des Experiments musste ich mir eingestehen, dass ich mir einfach zu viel vorgenommen habe und zu schnell alles haben wollte. Dann habe ich mir gesagt, dass ich mich nicht mehr stressen lassen will, auch wenn ich so mein Ziel nicht erreiche und seit dann bin ich zufriedener und weniger gestresst. Ich habe mich selbst ziemlich unter Druck gesetzt. Kleinere Schritte sind wahrscheinlich besser für mich.

I: Das ist sicher eine gute Variante. Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du jeweils den Stress und die Zufriedenheit einordnen?

B: Stress 4 und bei der Zufriedenheit 7.

I: Den Stress hat verursacht, dass es gerade mit dem restlichen Leben zu viel war?

B: Ja, dieser Monat war einfach zu viel neben allem. Es ist quasi nichts normal gelaufen. Deswegen hatte es wie nicht so viel Platz. Ich habe mir eigentlich mehr davon gewünscht oder ich habe mir besser gesagt zu viel vorgenommen und dann ist alles dazwischengekommen. Ich bin halt jemand, der nicht gerne das Vorgenommene nicht realisiert und deswegen habe ich eigentlich selbst den Stress oder Druck aufgebaut.

I: Was hat dich dann zufrieden gemacht in der letzten Zeit?

B: Zeit mit meinem Sohn und in der Natur. Und gewisse Sachen neu auszuprobieren, zum Beispiel der Unverpackt Laden oder mal wieder auf den Markt zu gehen. Das gibt schon irgendwie ein zufriedenes Gefühl, wenn man den Einkauf so machen kann.

I: Was glaubst du, hat dieser suffiziente Lebensstil während diesem Monat auf deiner persönlichen Ebene verändert? Ist dir irgendetwas aufgefallen?

B: Ich mache mir sicher mehr Gedanken über mein Konsumverhalten oder eben auch über meine eigenen Ressourcen. Sonst im konkreten Lebensstil hat sich noch nicht so viel verändert oder es ist noch nicht so gut messbar. Aber ich habe schon die Motivation, jetzt weiter zu machen.

I: Und was hat sich bei dir auf ökologischer Ebene verändert? Gibt es Sachen, die du jetzt anders machst oder noch nicht so?

B: Es gibt sicher Sachen, die ich anders mache, aber weil ich vorher schon ein wenig auf dieser

Schiene gefahren bin, habe ich nicht das Gefühl, dass sich in dieser kurzen Zeit so viel verändert hat.

I: Dann hat sich dein Umweltbewusstsein auch nicht stark verändert im Vergleich zu vorher?

B: Nein, eigentlich nicht.

I: Hast du ein neues Verständnis von Suffizienz? Hat sich bei deiner Definition noch einmal etwas geändert?

B: Nein.

I: Wie würdest du jetzt dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 - 10 beschreiben? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Ich habe das Gefühl, dass es minim besser geworden ist, aber nicht so, wie ich es mir erhofft oder vorgestellt habe. Deswegen würde ich sagen, dass es besser geworden, aber immer noch bei 5 geblieben ist.

I: Jetzt kommen wieder diese kleineren Fragen zum Konsum und du musst eigentlich nur etwas dazu sagen, wenn sich etwas verändert hat.

Nichts saisonale oder nicht regionale Produkte, kaufst du diese mehr oder weniger?

B: Weniger.

I: Verzichtest du auf etwas bestimmtes?

B: Sicher Bananen habe ich in diesem Monat nicht gekauft. Und bei den Genussmitteln ist es auch weniger geworden.

I: Fleischkonsum, wie oft?

B: Einmal im Monat, aber da Schweizer und Bio Fleisch.

I: Hat sich bei der Kleidung etwas verändert?

B: Nein.

I: Auto hast du ja keines?

B: Ja, habe ich keines.

I: Fliegen oder Kreuzfahrten, nehme ich an, hast du in diesem Monat auch nicht gemacht?

B: Nein.

I: Kaputte Sachen repariert oder reparieren lassen?

B: Ja, habe ich.

I: Selber Kleider genäht oder ähnliches?

B: Nein, das habe ich nicht.

I: Bei der Verpackung etwas neu gemacht und umgestellt?

B: Nein, so wie bisher.

I: Plastiktüten verwendest du wahrscheinlich immer noch mehrmals?

B: Ja, definitiv.

I: Hast du versucht dich mehr mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja.

I: Und Second Hand einkaufen hast du auch schon vorher gemacht?

B: Ja, genau, das hat sich eigentlich nicht verändert.

I: Hat dir Suffizienz geholfen oder hast du dich sehr eingeschränkt gefühlt?

B: Geholfen hat es, aber weil ich mich selbst unter Druck setzen lassen habe, hat es mich teilweise auch eingeschränkt. Also von Konsum her hat es mich eigentlich nicht eingeschränkt, aber ich habe gemerkt, dass ich für alles mehr Zeit brauche.

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles erfüllt worden oder nicht?

B: Erwartungen hatte ich ja nicht wirklich. Ich habe gehofft, dass es schneller einfacher geht, dass ich in diesem Monat schneller umsteigen könnte, als vorher. Aber das war leider nicht so der Fall.

I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja wo oder womit?

B: Am meisten mit Genussmitteln, also Chips, Kaffee, Schokolade. Ich bin ein ziemlicher Chips-, Kaffee- und Schokoladen-Junkie, aber ich konnte schon relativ viel runterschrauben, jedenfalls hatte ich jetzt einen Monat lang keine Chips. Ich hoffe, dass das auch nicht so schnell wiederkommt, mal sehen.

I: Gibt es etwas in deiner Umgebung, dass es dir erschwert?

B: Ich denke, meine Lebenssituation erschwert es mir, aber das ist nicht etwas, was man gerade schnell verändern kann. Was es sonst erschwert, sind zum Beispiel die Wege. Der Unverpackt Laden ist nicht gerade hier in der Nähe und die Gemüsestände sind zu Zeiten offen, an denen ich arbeite. Aber wenn man es vorher organisiert, ist es machbar.

I: Was würde es einfacher machen?

B: Wenn es mehr solche Einkaufsmöglichkeiten geben würde oder sie näher wären. Man muss halt auch den Lebensstil anpassen, mit allem Drumherum.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Nein.

I: Hast du dein Ziel dann noch umformuliert? Also, dass du vielleicht nur einmal in den Unverpackt Laden gehst oder irgend so etwas.

B: Ich habe mir eigentlich vorgenommen nichts verpacktes oder halt Sachen mit möglichst recycelbarer Verpackung zu kaufen. Zum Beispiel bei Sachen, die einfach Gewohnheit für meinen Sohn sind, war es schwierig. Zum Beispiel habe ich versucht seine Ovo mit Reismilch zu machen, aber das schmeckt halt einfach anders, als die gekaufte. Und dann habe ich mich gefragt, ob ich das jetzt wirklich einen Monat lang durchziehen muss und so mich und meinen Sohn stressen oder lass ich es einfach und schaue, dass ich es auf möglichst wenig reduziere. Ovo kann man halt nicht unverpackt kaufen und deswegen habe ich mein Ziel auf möglichst wenig geändert.

I: Ja, genau. Das ist gut, dass du das so gemacht hast, denn es wäre auch nicht der Sinn von der Sache, dich zu stressen. Aber das mit weniger Verpackung hat funktioniert?

B: Ja.

I: Und das hat dir dann auch ein gutes Gefühl gegeben?

B: Ja.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?

B: Dass ich eigentlich durch das Ganze auch mich und meinen Sohn anders kennengelernt habe. Dass ich gewisse Sachen auf eine neue Art kennengelernt habe. Manchmal hatte ich das Gefühl, es wäre total anstrengend mit dem Sohn auf den Markt zu springen, um irgendetwas einzukaufen, aber ich habe gemerkt, dass es eigentlich auch Spaß macht. Wenn er das alles sieht und auch

mal auf einer frisch gekauften Karotte herumkauen kann. Ich weiß noch, dass durften wir früher auch immer, wenn wir mit auf den Markt gegangen sind.

I: Was hat dir am Experiment nicht gefallen?

B: Dass ich mich selber unter Druck gesetzt habe, aber das hat nichts mit dem Experiment zu tun, das ist einfach persönlich.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen?

B: Mich wahrscheinlich im Voraus mehr informieren, was zum Beispiel in so kurzer Zeit auch machbar oder umsetzbar ist. Und auch wo es Einkaufsmöglichkeiten gibt und ob es mit den Arbeitszeiten vereinbar ist.

I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es? 1 wäre nicht schwer und 10 wäre sehr schwer.

B: Schwierig zu sagen. Im Großen und Ganzen wahrscheinlich ein Durchschnitt von 6. Manchmal mehr und manchmal weniger.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Hätte ich dir irgendwo helfen können oder eine Hilfestellung geben?

B: Für mich wäre es vielleicht praktischer gewesen, gewisse Informationen früher zu haben, aber sonst im Großen und Ganzen nicht. Jetzt hast du ja auch die Interviewfragen vorher geschickt, das fand ich auch gut, weil beim letzten Interview, war ich gerade ein bisschen überrumpelt.

I: Hast du das Gefühl, dass du mehr Veränderungen merken würdest, wenn das Experiment länger gehen würde, länger als einen Monat?

B: Ja, habe ich schon das Gefühl.

I: Und wirst du diesen Lebensstil so beibehalten, beziehungsweise dich einfach immer weiter herantasten?

B: Ja genau, ich werde sicher Schritt für Schritt weiter machen.

I: Wieso wirst du den Lebensstil weiterführen?

B: Weil ich das Gefühl habe, dass es eine gute Sache ist. Ich habe damit ja vorher schon angefangen und werde es so weiterführen, weil ich das Gefühl habe, dass Konsum auf allen Ebenen geringer sein könnte.

I: Und würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen? Wieso oder wieso nicht?

B: Ja, aber ich bin auch nicht eine Missionarin, die findet, dass die Leute müssen. Ich werde einfach in Diskussionen das Ressourcenschonen den Leuten näherbringen oder aufmerksam machen, wie viel Ressourcen etwas braucht. Ich war zum Beispiel beim Internet ziemlich geschockt, wie viel Energie es braucht, nur um auf Google etwas zu suchen. Ich war auch jemand der jeden „Seich“ (Quatsch) gegoogelt hat und da frage ich mich, muss ich das überhaupt? Ich könnte ja auch einfach ein bisschen nachdenken und dann komme ich vielleicht auch von alleine darauf.

I: Dann wäre noch die Frage wie, du hast jetzt gesagt in Diskussion einbringen, aufmerksam darauf machen und so?

B: Ja.

I: Was würde suffizienten Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern?

B: Das weiß ich nicht so genau. Sicher, wenn Menschen oder die Gesellschaft mehr Achtung

vor der Natur und dem ganzen Kosmos hätten. Aber wie man das macht, weiß ich nicht. Man müsste wahrscheinlich schon bei den Kindern anfangen, weil wenn man das so kennt, ist es auch einfacher.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es ein Erlebnis, das dich sehr beeindruckt hat oder dir geblieben ist?

B: Ich war eigentlich ein bisschen überrascht, dass ich eben für alles mehr Zeit brauchte, beim Einkaufen, längerer Weg und alles. Irgendwie war mir das vorher nicht so bewusst, dass nicht alles

um die Ecke ist. Die Zufriedenheit über eine gebrochene Gewohnheit war eigentlich sehr befreiend. Das hat mich schon noch beeindruckt, dass auch so etwas Kleines einen zufrieden stellen kann.

I: Das wären schon alle meine Fragen gewesen. Willst du noch irgendetwas erzählen?

B: Im Moment nicht.

I: Vielen Dank fürs Mitmachen.  
(Abschied)



## 16 Probandin: S.-T., Seraina (Gruppe 2)

### A) S.-T., Seraina: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: S.-T., Seraina

Datum: 31.07.2020

Ort: Solothurn / Zug (Zoom Meeting)

I: (Einführung) Das Einverständnis wegen der Aufzeichnung haben wir geklärt, das ist in Ordnung für dich?

B: Ja.

I: Wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Ja das ist kein Problem.

I: Name?

B: Seraina.

I: Jahrgang?

B: 1974.

I: Deine Wohnsituation?

B: Ich wohne mit meinen zwei Kindern und meinem Ex-Mann in einer Eigentumswohnung mit Garten.

I: Was machst du beruflich?

B: Ich bin Bewegungspädagogin. Eigentlich bin ich ausgebildete Tänzerin, das ist mein Hauptberuf. Ich arbeite jetzt aber vor allem als Bewegungspädagogin und Therapeutin.

I: Hobbys?

B: Mein Leben ist eigentlich mein Hobby. Ein Hund haben wir auch noch. Viel in der Natur draußen, in den Elementen. Schwimmen, rennen, was es gerade braucht. Auch weil mein Hobby mein Beruf ist.

I: Dann kannst du einfach noch ein bisschen mehr von dir erzählen und ich frage dann konkreter nach.

B: Ich wollte ursprünglich Psychologie studieren und bin deswegen von der Sekundarschule an die Kantonsschule, dort habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr solange in die Schule will. Ich bin dann an eine Tanz-Theater-Schule in Zürich, eine der ersten professionellen Tanzschulen, die nicht nur Ballett lehrten. Dann bin ich nach Lausanne und von dort nach Südfrankreich, wo ich mich an einer Ballettschule ausbilden lassen habe. Dann bin ich nach New York, wo ich mit spezielleren Tanzarten in Kontakt gekommen bin, wie zum Beispiel «Ideokinese». Parallel habe ich die Tai-Chi-Lehrerin Ausbildung gemacht. In New York habe ich es aber nicht ausgehalten, weil ich ein Naturmensch bin. Ich komme auch aus dem Engadin. Ich bin dann wieder zurück in die Schweiz gekommen und habe in ein paar Tanz Companien gearbeitet. Ich habe dann aber gemerkt, dass ich lieber an eigenen Projekten arbeiten will. Dazu habe ich immer parallel unterrichtet als Bewegungspädagogin, Tanzlehrerin und so weiter. Mit 30 habe ich meinen Sohn bekommen, der ist jetzt 15 Jahre alt. Und drei Jahre später mein zweites Kind. Ich habe dann aber immer noch Tanzprojekte gemacht und

gearbeitet. Eigentlich habe ich immer alles selbst gemacht, aufgebaut und auch Gelder eingeholt. Parallel dazu habe ich immer Ausbildung gemacht. Momentan eben die Polarity Ausbildung, von wo ich auch deine Mutter kenne. Es war, glaub ich, mein unterbewusstes Ziel, das ich in den Bereich der Heilung komme. Die Heilkünste sind ein Thema, das mich zurzeit sehr interessiert. Wie Kunst heilen kann und wie man Leute dazu bringt, kreativ zu sein, ohne den Anspruch zu haben, dass es gut sein muss. Kunst zu vermitteln.

I: Wenn du dich jetzt mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche wären es?

B: Begeisterungsfähig, feurig, harmoniebedürftig.

I: Wie würdest du deinen Lebensstil beschreiben? Am Schluss dann auch mit 3 Wörtern.

B: Sehr lebendig, bewegt und möglichst einfach oder bescheiden.

I: Damit ich vergleichen kann was sich auf persönliche Ebene verändert hat, wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Ich habe im Moment ein paar Baustellen, es ist schon ein bisschen stressig. Mein Vater will sein Geschäft mir übergeben, für mich ist das etwas schwierig. Ich würde lieber einfach mein eigenes machen. Aber trotzdem ist es da und ich habe dort 20 Jahre lang gearbeitet. Es ist so eine Art Loslösungsprozess und Neuorientierungs- oder Entscheidungsmoment und obwohl ich ein Feuerzeichen bin, fällt es mir nicht so leicht, weil ich eben zu harmoniebedürftig bin, dass ich dann wieder schaue, dass es für alle anderen auch stimmt. Die Entscheidung wäre eigentlich klar, aber mit den Harmoniebedürfnissen, die ich habe, ist es schwierig. Ich bin froh, dass ich jetzt dann in die Ferien gehe und so etwas Abstand nehmen kann. Die Wohnsituation ist auch nicht ganz so optimal, da sind wir auch etwas in einem Umbruch, weil mein Mann und ich eigentlich noch zusammenleben wollen, obwohl wir schon seit 7 Jahren getrennt sind. Die Wohnung ist zu klein, wir hätten eigentlich gerne etwas Größeres, wo ich auch ein Studio haben könnte, um zu behandeln. Mein Mann ist Grafiker und er könnte dann auch sein Büro dahaben. Wir würden auch gerne vielleicht noch etwas einfacher leben, mehr außerhalb, noch etwas mehr Garten und Tiere haben und selber Sachen anpflanzen. Jetzt leben wir in einem Wohnquartier, wo es aber auch schön ruhig ist, aber man ist in einer Struktur drinnen, wo du dich an Sachen halten musst. Es ist alles ziemlich im Umbruch.

I: Und wenn du jetzt den Stress auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest, wo wäre er? 1 wäre wenig Stress und 10 wäre sehr viel Stress.

B: 7.

I: Und wo wäre die Zufriedenheit auf einer Skala von 1 - 10?

B: 8. Ich kann auch, wenn ich Stress habe, relativ schnell wieder in Zufriedenheit gebracht werden

oder arbeite daran, dass ich trotzdem zufrieden bin.

I: Und wenn du weißt, dass du unzufrieden bist, was machst du dann, damit du wieder zufriedener wirst?

B: Meditieren und mit dem Hund in der Natur laufen gehen. Oder meine Kinder umarmen.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast? Was ist dir wichtig? Zum Beispiel Zeit, Gesundheit, Bildung oder Mobilität

B: Sicher Bewegung. Dass ich frei bin in meinem eigenen Körper. Dass ich in Bewegung bleibe, also auch geistlich, inneres Wachstum habe, mich weiterbilde, wachse, an mir arbeite. Und Familie ist mir auch wichtig, meine Kinder.

I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?

B: Als Geschenk und als Durchgangsstation. Und auch ein bisschen als Test.

I: Was machst du alles für die Umwelt?

B: Ich esse nur Bio, kaufe beim Bauern ein, vor allem Fleisch. Ich selbst esse kaum noch Fleisch, einfach die Kinder. Mein Mann isst auch kaum Fleisch. Wir haben nur ein Auto, das klingt etwas dumm, aber heutzutage ist das ja schon fast etwas Spezielles. Das Auto brauche ich eigentlich nur, um zur Arbeit zu fahren. Und jetzt, um in die Ferien zu gehen. Ich fliege auch möglichst wenig. Mein Mann fliegt gar nicht. Meine Kinder sind vielleicht 2-mal im Leben geflogen. Ich kaufe viel Second Hand ein. Ich trage Kleider von anderen auch nach oder gebe Kleider von uns weiter. Leider gibt es noch keinen „No-Waste“ Laden in der Nähe, dafür müsste ich nach Zug reinfahren. Sonst recyceln wir natürlich. Das, was ich kann, pflanze ich noch selbst an, Kräuter zum Beispiel. Aber ich bin etwas eingeschränkt und würde eigentlich gerne mehr selber anpflanzen.

I: Wie würdest du dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 - 10 beschreiben? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Allgemein, oder? Nicht aufs Essen bezogen.

I: Ja.

B: Das ist noch schwierig. Wo ist der Vergleich? Im Vergleich zum meinem Umfeld, bin ich wahrscheinlich relativ tief, aber je nach dem wo man sonst noch vergleicht, ist es dann wieder hoch. Ich nehme mal 6.

I: Wie oft im Monat kaufst du nicht saisonale oder nicht regionale Produkte ungefähr? Gibt es zum Beispiel irgendein Produkt, bei dem du Mühe hast zu verzichten, obwohl es von weither ist?

B: Avocado und Ananas. Ich würde sagen 5-mal im Monat.

I: Vielleicht hast du auch schon gesagt ist sehr wenig. Wie oft wäre das pro Woche oder wenn nicht pro Woche dann pro Monat?

B: Nur ich, oder?

I: Ja.

B: 1-mal pro Woche. Oder nein sind wir ehrlich, 2-mal pro Woche. Wenn meine Kinder gerade irgendwie ein bisschen Schinken essen, dann nehme ich vielleicht auch mal ein Stückchen. Ich glaube, wenn ich keine Kinder hätte, würde ich gar kein Fleisch mehr esse.

I: Noch das du dann auf Herkunft und Qualität?

B: Ja, absolut. Es teilweise schwierig, es, ohne zu bestellen, zu bekommen. Denn das wurde dann wieder eingefroren und ich esse nicht gerne gefrorene Sachen. Aber meine Kinder essen eigentlich auch fast nur Poulet und das kann ich beim Bauern in der Nähe holen. Das Tier Wohl ist schon sehr wichtig für uns. Wir haben ja auch selber Tiere und sind eigentlich ja auch selbst welche.

I: Wie oft pro Monat kaufst du dir durchschnittlich ein Kleidungsstück?

B: Es ist schwierig zu sagen, weil es jetzt durch Corona halt etwas ruhiger geworden ist. Ich versuche das jetzt mal ohne Corona mitzurechnen zu sagen, wie es vorher war. Ich würde sagen 2-mal.

I: Ist das dann meistens Second Hand oder gibt es noch irgendwelche Marken mit hoher Qualität, die du kaufst?

B: Genau. Deswegen auch nicht so viel, weil das ja meistens etwas teurer ist.

I: Auto hast du gesagt hast du eines und brauchst es für die Arbeit?

B: Genau. Meistens ja.

I: Wie oft fliegst du im Durchschnitt pro Jahr?

B: 2-mal. Ich fliege meistens nur noch Berlin, um zu arbeiten oder meine Künstler Freunde zu besuchen. Ich könnte ja auch mit dem Zug gehen, das habe ich mir auch schon überlegt, aber es noch nie gemacht. In Zukunft wäre das auch eine Option. Ich fliege eigentlich auch gar nicht so gerne, ich finde es anstrengend.

I: Und wie sieht es mit Kreuzfahrten aus? Schon einmal gemacht?

B: Nein, gar nicht meins.

I: Hat sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert?

B: Ja, ich glaube, es ist noch etwas weniger geworden, als vorher. Einfach weil alles ruhiger geworden ist und man nochmal mehr gemerkt hat, dass es eigentlich gar nicht so viel braucht.

I: Hat dich diese Veränderung dann zufriedener gemacht?

B: Ja, auf jeden Fall. Ich habe auch immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich für mich etwas kaufe.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 hättest du deine Zufriedenheit während dem Lockdown eingeordnet?

B: Etwa fast bei einer 9. Ich habe gemerkt, dass ich wegen dem Unterrichten vielen verschiedenen Menschen ausgesetzt bin und die bringen alle ihre Energien mit und als ich das dann nicht hatte, war ich nur mit meiner eigenen Energie unterwegs. Das fand ich ziemlich toll. Ich bin halt jemand, der sich relativ schnell stören lässt, sich abzugrenzen ist ein bisschen ein Thema bei mir. Wenn man in einem Team arbeitet und nicht alles harmonisch läuft, dann ist das für mich anstrengend. Durch Corona ist das halt weggefallen. Meine Zeit wird halt normalerweise durch meine Kinder und meine Arbeit fremdbestimmt. Und während Corona konnte ich mir den Tag selbst einteilen und das hat mir sehr gefallen. Ich denke, dass ich das auch in Zukunft mehr so möchte.

I: Reparierst du etwas, wenn es kaputt ist oder lässt es reparieren?

B: Ja oder ich versuche es um zu wandle. Wenn ich zum Beispiel eine kaputte Jeans Hose habe, mach ich daraus einen Beutel oder trage sie kurz.  
I: Hast du dich selber Kleidung oder ähnliches?

B: Ich würde eigentlich gerne. Ich habe es auch schon probiert, aber ich bin ziemlich unbegabt. Aber ich würde es sehr gerne, weil ich auch gerne Sachen genauso nähen würde, wie ich es will, da ich das sonst nie so finde oder dann ist es zu teuer oder nicht nachhaltig

I: Was benutzt du zum Verpacken von Essen, Einkäufen und so weiter?

B: Meistens nehme ich eigene Einkaufstaschen mit und wenn ich es mal vergesse, nehme ich eine Papiertüte. Wenn ich den Kindern etwas zu essen mitgebe, nehme ich immer noch solche Plastiktüten, da bräuchte ich eigentlich auch mal eine andere Lösung. Sie sind halt einfach so praktisch, um Sachen schnell einzupacken.

I: Benutzt du diese Plastiktüten dann mehrmals?

B: Nein, meistens werfen sie meine Kinder in der Schule schon weg.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, so mit den Nachbarn zum Teil. Kleider-tauschbörsen habe ich auch schon gemacht. Aber im Moment nicht so, weil irgendwie gerade so ein Stillstand ist, ich brauche momentan gar nichts. Wenn dann verkaufe ich auch Sachen auf „Market-Place“ auf Facebook. Oder wir haben auch eine tolle Gruppe „Zuger helfen Zuger“, in der man Sachen los werden kann. Gerade mit Kindern sammeln sich halt über die Jahre viele Sachen an. Aber ich finde es auch sehr aufwendig die Sachen loszuwerden.

(Kleine Unterbrechung)

I: Worauf bezüglich seines Umweltbewusstseins legst du am meisten Wert? Wo bist du am stricktesten und machst am wenigsten Ausnahmen?

B: Ich glaube beim Fleisch. Das ist das Thema, das mich am meisten beschäftigt. Ich habe auch keinen Bio Bauern in der Nähe und dann kaufe ich halt doch mal im Supermarkt Fleisch, aber dabei fühle ich mich sehr schlecht. Oder auch bei den Kleidern. Meine Tochter ist jetzt halt in einem Alter, indem man im H&M shoppen geht und das muss sie auch selbst entscheiden. Ich versuche es ihr schon zu erklären, aber ja.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Das Wort kenne ich schon, aber nicht in diesem Zusammenhang. Für mich war das immer, wenn sich jemand so benimmt, dass es keinen Aufwand macht. So kenne ich es eigentlich.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Ich will sicher noch mehr plastikfrei werden. Auch beim Essen, noch mehr die anderen ins Boot holen. Mein Sohn geht seit 5 Jahren nicht mehr in den Mc Donalds und das war auch Arbeit, ihm zu erklären, wie das Fleisch produziert wird und so weiter. Er hat das schnell begriffen, aber meine Tochter geht nach wie vor noch. Das mehr weiter zu geben. Ich könnte sicher noch mehr rausholen, ich bin gespannt auf das Experiment. Viele kleine Sachen und Gewohnheiten oder Muster, die einem nicht so bewusst sind, die möchte ich noch etwas durchbrechen.

I: Hast du das Gefühl, dass die Suffizienz dabei helfen kann?

B: Ja, sicher. Schon nur dieses Gespräch jetzt, da muss ich mir schon viel bewusstwerden, was ich mache.

I: Hast du sonst noch Erwartungen oder Hoffnungen an diesen Monat?

B: Ich lebe möglichst erwartungslos, da Erwartungen ja meistens enttäuscht werden, manchmal können sie auch übertroffen werden, aber ich versuche immer möglichst ohne Erwartungen an etwas heranzugehen. Deswegen bin ich auch meistens unvorbereitet oder komme zu spät. Dann habe ich gar keine Zeit mir Vorstellungen zu machen. Ich gehe ja auch morgen in die Ferien mit einer Familie, die nicht so drauf ist wie wir und dann bin ich vielleicht gerade froh einen Vorwand zu haben, um die Sachen etwas zu trennen.

I: Glaubst du, dass es irgendeinen Bereich gibt, indem du Mühe haben wirst Ressourcen zu sparen?

B: Wenn ich dann in Südfrankreich bin, will ich wahrscheinlich auch noch etwas shoppen gehen, vielleicht ein zwei Kleider mehr kaufen. Vielleicht finde ich dort ja auch nachhaltige Geschäfte.

I: Dann kommt jetzt zum Schluss noch eine kleine Aufgabe. Nämlich sollst du dir für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen und dieses nach der SMART-Methode formulieren. Das heißt, es soll möglichst spezifisch, messbar, attraktiv für dich, realistisch und terminiert sein. Terminiert ist es schon auf Ende August. Du kannst mir jetzt einfach mal sagen, an was du so denkst und es dann später noch zu einem Satz formulieren und mir diesen Satz dann noch schicken.

B: Ich glaube, ich will weniger Abfall produzieren. Also wenn ich sehe, was wir als 4-köpfige Familie an Abfall produziere, finde ich es schon krass. Ich glaube, das ist ein gutes Ziel, auch ein allgemeines, dass sich auf mehrere Bereiche auswirkt.

(Fragen zum Experiment beantworten)

## B) S.-T., Seraina: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Ich lebe bewusster meinen bereits begangenen Weg des achtsamen Konsums.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

Ja ich bemerke meine Schwächen und wo ich noch mehr für einen suffizienten Lebensstil tun kann. Verpackungen «Znüni» Kinder und bei der Körperpflege.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Ich bin zufrieden und gebe eine 8  
Viel Veränderungen die im Moment in meinem Leben stattfinden und Wegweisend sind. Umstellungen sind damit verbunden, dass ich gewisse Menschen enttäuschen muss.  
Einfachheit und Dankbarkeit den kleinen Dingen gegenüber. Teilen und tauschen mit anderen Menschen.

##### ➤ Ist dir bereits eine Werteverchiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Meine Werte sind nach wie vor die gleichen aber das Experiment fordert mich auf noch weitere Möglichkeiten der Verbesserung zu suchen.

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Mein Umweltbewusstsein hat sich nicht verändert, weil es schon immer sehr stark war, aber ich gehe Dinge noch konsequenter an.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Das Wort Suffizienz hat sich in mein Leben eingenistet und bedeutet für mich: Im Bewusstsein zu leben möglichst wenig Belastung für die Umwelt und möglichst viel schaffen aus dem Bestehenden.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

8

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

Vier Mal

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

8 Mal vom Hof nur Geflügel

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

Trainingskleider gekauft im Outlet Store

- Auto: Für was genutzt?

Zur Arbeit und in die Ferien

- Fliegen / Kreuzfahrten

Nein

## ➤ Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Ja ich flicke alles was ich kann und verschenke was ich nicht mehr brauche

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Flicken der Kleider

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Glas und Wachstuch

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Nicht mehr

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Ja

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Ja

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Nein viel hat sich nicht verändert ausser bei Kosmetik und Verpackung

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Ja es fühlt sich richtig und gut an. Bin happy.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Nein es sind nur Gewohnheiten und Muster auf die ich mich achten muss.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Kleiderläden und Ausverkauf

- Was würde es einfacher machen?

Gar nicht in die Stadt zu gehen und als Selbstversorger leben

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ja

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) S.-T., Seraina: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: S.-T., Seraina

Datum: 04.09.2020

Ort: Solothurn / Zug (Zoom Meeting)

B: Ich habe gemerkt, dass Suffizienz bei mir noch andere Auswirkungen hat. Wahrscheinlich hat mich dieses Wort «getriggert». Ich hatte eigentlich das Gefühl, dass ich schon relativ suffizient bin und ich konnte es auch gut machen, aber es hat noch etwas anderes ausgelöst. Ich habe gemerkt, dass es bei der Suffizienz auch darum geht, was man mit seiner Person macht, wie suffizient man als Mensch eigentlich lebt, ob man seine inneren Schätze hat, die man so anbringen will, dass es wirklich am meisten bringt. Das hat bei mir recht viel ausgelöst.

I: Wie ist es dir ergangen?

B: Gut, in Frankreich war es schwieriger, als in der Schweiz. Ich habe gemerkt, dass wir in der Schweiz mehr Möglichkeiten haben. Aber sonst ist es gut gegangen.

I: Wie fühlst du dich so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Ein bisschen beides. Gestresst, weil viel in Bewegung gekommen ist, das ich jetzt reorganisieren muss, aber es läuft in die Richtung, wie ich es will und deswegen bin ich auch sehr zufrieden.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du jeweils den Stress und die Zufriedenheit einordnen?

B: Stress auf der 7 und die Zufriedenheit auf einer 9.

I: Was, glaubst du, verursacht im Moment den Stress?

B: Veränderung, Umstrukturierungen.

I: Und was macht dich zufrieden?

B: Dass diese Umstrukturierung auf das abzielt, wo ich wirklich hinkommen will. Es ist vieles klarer, ich konnte einige schwierige Entscheidungen treffen. Ich konnte meinen Weg finden, das was ich will und konnte das auch ausdrücken. Das macht mich natürlich sehr zufrieden, in die Zukunft zu schauen und wieder eine Vision zu haben, wo ich hinwill.

I: Was hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Ich glaube wirklich, dass wenn man anfängt suffizient zu leben, es sich auch auf deine Persönlichkeit, auf deine Art zu sein auswirkt und dann merkt man auch, dass man suffizient mit seinem Wissen, mit dem, was du der Menschheit bringen kannst, umgehen musst. Ich muss genau meinen Weg gehen, damit es stimmig ist und ich meine inneren Schätze mit anderen teilen kann. Ich weiß genau, was ich will und das setze ich jetzt um, auch wenn es etwas stressig ist.

I: Hat sich auf der ökologischen Ebene auch schon etwas verändert? Gibt es etwas, das du nun anders machst?

B: Ich versuche noch mehr ohne Verpackung einzukaufen, das ist sicher schwierig. Ich gehe ins Repair Cafe, weil ich selbst nicht so gut reparieren kann, das was ich kann, mache ich natürlich, aber

zum Beispiel beim Fahrrad komme ich nicht weit. Bei der Verpackung arbeite ich jetzt mit Wachstüchern, da bin ich aber noch nicht ganz zufrieden. Ich habe gemerkt, dass man Frischhaltefolie einfach abwaschen und so mehrmals benutzen kann. Mein Thema ist immer noch der ganze Müll, den wir hier produzieren. Wir haben immer noch etwa jeden zweiten Tag einen 35 Liter Müllsack voll, das ist immens für eine 4-köpfige Familie.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein verändert hat?

B: Ich glaube nicht, ich denke, da hatte ich vorher schon ein gutes.

I: Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? Hat sich deine Definition noch verändert?

B: Es hat sich auf den Menschen übertragen. Es gibt das suffiziente Leben und es gibt das suffiziente Sein, das ist für mich fast das größere Thema. Genau so zu sein, wie du eigentlich richtig bist, dich nicht zu verbiegen und das zu machen, was ich am besten kann.

I: Wo würdest du jetzt dein Konsumverhalten auf eine Skala von 1 - 10 einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Ich weiss gar nicht mehr, was ich letztes Mal gesagt habe. Ich glaube, ich bin so auf 6. Ich lege wirklich Sachen weg, die ich vorher wahrscheinlich gekauft hätte.

I: Dann kommen jetzt wieder die kleineren Fragen zu deinem Konsum. Du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast und wenn nicht, dann sagst du einfach weiter. Wie sieht es mit nicht regionalen oder nicht saisonalen Produkten aus?

B: Habe ich weniger gekauft.

I: Gibt es irgendein bestimmtes Produkt, auf das du verzichtet hast? Ist dir irgendetwas aufgefallen?

B: Früchte vor allem.

I: Wie sieht es mit dem Fleischkonsum aus?

B: Der hat sich eigentlich nur noch auf Hühnerfleisch reduziert, das ich bei einem Bauern kaufe.

I: Wie oft?

B: Ich kaufe einfach einmal pro Woche 6 Poulet Brüste und die koche ich dann verteilt, vor allem für meine Kinder.

I: Hast du bei der Kleidung etwas anders gemacht?

B: Ich trage jetzt die Kleider von meinem Sohn nach, weil ich herausgefunden habe, dass die mir passen. Und ich kaufe einfach weniger.

I: Beim Autofahren etwas verändert?

B: Ich habe einfach geschaut, dass ich einmal in der Woche mit dem Fahrrad gehe und sonst 2- oder 3-mal mit dem Auto, wenn ich noch andere Sachen erledigen muss.

I: Fliegen oder Kreuzfahrt nehme ich an, hast du jetzt nicht gerade gemacht, oder?

B: Nein.

I: Hast du kaputte Sachen reparieren lassen oder selbst repariert?

B: Ich bin jetzt noch nicht dazu gekommen, aber der Plan wäre mit meinen kaputten Sachen ins Repair Cafe zu gehen und zu schauen, wer mir dort helfen kann. Man kann dort ja auch lernen, wie man etwas repariert.



I: Hast du selber Kleider oder ähnliches genäht? Oder etwas umgenäht?  
 B: Ja, genau, das habe ich.  
 I: Hast du bei der Verpackung von Sachen etwas anders gemacht?  
 B: Ich teste diese Wachstücher oder ich spüle eben gebrauchte Frischhaltefolie einfach ab.  
 I: Dann verwendest du statt Plastiktüten einfach Frischhaltefolie mehrmals.  
 B: Genau.  
 I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?  
 B: Ja, wir haben so ein Kleidertauschprogramm, an das ich plane hinzugehen. Und tauschen mache ich nach wie vor. Ich nehme möglichst selten Geld in die Hand und dann tausche ich zum Beispiel eine Heilungssession und bekomme auch eine.  
 I: Kaufst du Second Hand ein?  
 B: Ja.  
 I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?  
 B: Nein sie hilft mir, Klarheit und Zufriedenheit zu erhalten. Es gibt mir ein gutes Gefühl.  
 I: Haben sich deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt?  
 B: Ich hatte eigentlich gar nicht wirklich Erwartungen. Aber es hat mich vor allem auch überrascht mit dieser „Suffizienz des eigenen Ichs“. Wie bringe ich mich, mein Wissen, meine inneren Schätze suffizient unter die Leute. Damit habe ich nicht gerechnet, ich dachte Suffizienz bezieht sich nur auf Materielles.  
 I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja, wo oder mit was?  
 B: Einfach in einem fremden Umfeld, zum Beispiel eben in Frankreich fand ich es schwierig mich zu organisieren und herauszufinden, wo man was entsorgen kann. Aber hier finde ich es nicht schwierig.  
 I: Gibt es sonst etwas in deiner Umgebung in der Schweiz, dass es dir erschwert?  
 B: Die Geschäfte, die die Sachen noch so stark verpacken. Ich verstehe nicht, warum nicht jede Gemeinde so einen Unverpackt Laden finanziert. Immerhin haben wir noch Hofläden. Bei der Kosmetik habe ich übrigens auch noch etwas verändert. Ich bin auf festes Shampoo umgestiegen und finde es wirklich gut, meine Haare sind fast schöner als vorher.  
 I: Was würde es einfacher machen für dich?  
 B: Wenn ich meine Familie nicht hätte, es machen halt nicht alle mit. Ich für mich alleine könnte wahrscheinlich noch viel suffizienter leben, aber man muss halt noch auf die Bedürfnisse der anderen eingehen.  
 I: Hast du dein Ziel erreicht?  
 B: Ja.  
 I: Was gibt dir das für ein Gefühl, dass du das jetzt geschafft hast?  
 B: Ein sehr gutes und es motiviert mich, noch weitzugehen, es ist noch nicht zu Ende für mich.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?  
 B: Ich fand es schön, dass es nicht so einschränkend war, dass du nicht so viele Vorgaben gemacht hast. Es war mir überlassen, aus meinen Möglichkeiten das Beste zu machen. Es war gut, dass du nicht mit Verboten gearbeitet hast, das ist viel nachhaltiger, sonst fällt man viel schneller in alte Muster zurück.  
 I: Was hat dir nicht gefallen?  
 B: Nichts.  
 I: Gibt es etwas, das du im Nachhinein anders machen würdest?  
 B: Nein.  
 I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?  
 B: 4.  
 I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Wenn ja, was?  
 B: Nein.  
 I: Hast du das Gefühl, dass du mehr Veränderung merken würdest, wenn das Experiment länger als einen Monat dauern würde?  
 B: Ja, ich denke schon, aber ich glaube dafür braucht man das Experiment nicht, es wirkt noch nach.  
 I: Wirst du diesen Lebensstil weiterführen?  
 B: Ja.  
 I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und etwas verbreiten?  
 B: Absolut, ja. Ich möchte es auch in meine Arbeit einfließen lassen.  
 I: Und wie würdest du den Lebensstil weiterempfehlen?  
 B: Ich denke, der Aspekt mit dem suffizienten Sein ist auch in der Heilung sehr wichtig, wie suffizient man mit seinen Energien, Muskeln und Möglichkeiten umgeht. Ich fände es auch toll, anstatt immer mit Coaching zu arbeiten eine Art „Selbstsuffizienz“ zu entwickeln. Dass man selber lernt, mit seinen Möglichkeiten umzugehen, weil man es eben selber merken muss.  
 I: Was könnte man auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene verändern, um den suffizienten Lebensstil zu erleichtern?  
 B: Vor allem auf sozialer Ebene, weil man sich eben austauscht, Kleider weitergibt und so weiter, das verstärkt schon das soziale Leben. Wenn man Geld und Zeit auf allen Ebenen wegnehmen würde, wäre es viel einfacher, suffizient zu sein.  
 I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, dass dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?  
 B: Mich hat eben beeindruckt, wie ich meiner eigenen Suffizienz bewusst geworden bin und wie ich mich als Mensch suffizient einsetzen kann, muss oder darf. In welcher Rolle ich am suffizientesten bin. Das hat mich beeindruckt, das habe ich nicht erwartet. Und dafür danke ich dir. Das hat extrem viel ausgelöst.  
 I: Danke viel mal, dass du mitgemacht hast.

## 17 Proband: B., Samuel (Gruppe 3)

## A) B., Samuel: Transkript Interview 1

### Transkript Interview 1

Interviewpartner: B., Samuel

Datum: 29.07.2020

Ort: Solothurn

I: Das Einverständnis ist geklärt. Es wird aufgezeichnet und du bist einverstanden damit.

B: Ja.

I: Dann wäre noch die Frage wegen deinem Namen. Wenn ich dann später in der Arbeit über das Experiment schreibe, möchtest du das lieber anonym bleiben oder nicht?

B: Du kannst den Namen benutzen.

I: Gut. Falls jemand anonym bleiben möchte, werde ich sowieso direkt alle Personen anonymisieren. Sonst wird das etwas kompliziert. Also Samuel, männlich. Ich bräuchte noch deinen Jahrgang.

B: 1992.

I: Wie würdest du deine Wohnsituation beschreiben?

B: Ich wohne mit meiner Freundin zusammen.

I: Dein Beruf?

B: Student und angestellt bin ich als wissenschaftliche Hilfskraft.

I: Und was genau studierst du?

B: Ich studiere Elektro- und Informationstechnik an der Fachhochschule in Brugg. Ich bin einer der wenigen, der eine gymnasiale Matura gemacht hat. Die meisten kommen von der BM. Und ich studiere berufsbegleitend, das heißt, ich habe 2 Tage Unterricht von Morgen bis Abend und die restlichen 3 Tage Arbeit.

I: Und hast du irgendwelche Hobbys?

B: Ja. Ich spiele Gitarre und Rugby, fahre Snowboard und fahre gerne Fahrrad. Ich glaube, das ist so das Wichtigste.

I: Okay. Jetzt geht eigentlich erst richtig los. Du kannst jetzt einfach von dir zählen, was du so machst. Ich werde dann schon noch konkrete nachfragen.

B: Einfach mal drauf los? Was vielleicht noch interessant wäre zu erwähnen von wegen Studium, ich bin gerade im Endspurt meiner Bachelorarbeit und bin damit im Moment eigentlich ziemlich beschäftigt. Ich habe sonst nicht so viel Zeit für anderes. Gerade ein bisschen im Stress. Und ich bin froh, wenn das durch ist. Was ist noch interessant zu erwähnen? Was man vielleicht noch bei den Hobbys anmerken kann, sind so Elektronik-Basteleien und Programmieren.

I: Also nicht nur für die Arbeit, sondern auch sonst noch?

B: Genau. Aufgrund davon bin ich eigentlich auch überhaupt erst auf diesen Studiengang gekommen. Dadurch, dass ich an der Kantonsschule gemerkt habe, dass mir so Programmieren und Basteln Spaß macht, habe ich mich nachher für diesen Studiengang entschieden. Nach der Kantonsschule habe ich den Durchdiener im Militär als Rettungssoldat gemacht. Anschließend habe ich einen Einführungskurs an der Fachhochschule gemacht, der 2 Monate gedauert hat. Danach ein 10-

monatiges Praktikum, weil man eigentlich ein Jahr lang ein Praktikum machen muss, um von der Kantonsschule an die Fachhochschule gehen zu können. Weil ich aber diesen Kurs gemacht habe, musste ich nur 10 Monate lang ein Praktikum machen und zwar dort, wo ich heute immer noch arbeite.

I: Ja. Und ist das in Solothurn?

B: In Oensingen.

I: Okay, gut. Und so von dir als Mensch. Wie würdest du dich beschreiben? Was macht dich aus?

B: Ich bin eigentlich sehr ruhig und auch relativ zurückhaltend. Eigentlich lerne ich auch gerne neue Leute kennen, aber ich würde nicht von mir aus auf jemanden zugehen. Also ich lasse lieber die Leute auf mich zukommen. Ich glaube, auch meine sonstigen Interessen sind relativ breitgefächert, würde ich jetzt mal sagen, und aufgrund davon brauchte ich auch relativ lange Zeit, um zu wissen, was ich überhaupt machen will, also eben studieren. Und die Kantonsschule habe ich auch deswegen gemacht, weil ich eben nicht wusste, was ich sonst machen soll. Das habe ich damals natürlich nicht so gesagt, aber es war schon der Grund. Was kann ich noch sagen über mich?

I: Machst du gerne etwas mit deinen Freunden? Und wenn ja, was macht ihr dann?

B: Ja, ich mache gerne Sachen mit meinen Kollegen und Freunden. Wegen einigen von denen spiele ich auch Rugby und die sind immer noch dort dabei. Ich mache eigentlich gerne Urlaub mit diesen Leuten. Und halt in den Ausgang. Oder sonst einfach mal etwas trinken gehen. Oder Snowboard fahren.

I: Und um es etwas konkreter zu haben, wenn du dich mit 3 Worten beschreiben müsstest, welche wären es? Du kannst auch kurz ein bisschen überlegen.

B: 3 Wörter in einem Satz oder 3 einzelne Wörter?

I: 3 einzelne Wörter.

B: Okay. Sicher mal ruhig. Wie soll ich das zusammenfassen? Ich will eigentlich die Sachen, ich sage, überlegt sagen. Also nicht Sachen behaupten, sondern vorher ein bisschen nachdenken. Bedacht.

I: Bedacht.

B: Vielleicht würde ich mich auch als empathisch beschreiben. Also ich behaupte von mir, dass ich mich eigentlich relativ gut in andere Leute hinein fühlen kann.

I: Gut. Dann kannst du deinen Lebensstil noch ein bisschen beschreiben und auch da wieder für 3 Wörter nachdenken.

B: Mein Lebensstil. Also ich würde sagen, wir leben hier gut, vielleicht sparsam. Ich verdiene halt nicht so viel, aber ich bin eigentlich zufrieden damit, wie wir leben. Einfach aber gemütlich. „Gemütlich“ ist sicher ein passendes Wort.

I: Also jetzt habe ich sparsam und gemütlich. Und hast du sonst noch ein Wort gesagt?

B: Ich glaube, „einfach“ habe ich noch gesagt, aber ich weiß nicht, ob das zutrifft.

I: Wenn du es so beschreiben würdest.

B: Schreib das mal auf.

I: Und weil ich ja auch untersuchen will, was suffizienter Lebensstil auf persönlicher Ebene verändert, werde ich jetzt und auch in den nächsten Interviews ein bisschen nach deiner Zufriedenheit fragen. Also, wie fühlst du dich zurzeit? Bist du zufrieden? Oder hast du Stress? Ja, Stress hast du wahrscheinlich.

B: Ja, Stress habe ich gerade momentan. Also ich bin wirklich froh, wenn ich dann mal etwas Ruhe habe. Aber ich würde jetzt nicht sagen, dass ich unzufrieden bin, weil ich ja weiß, dass der Stress vorbei gehen wird. Es gurkt mich auch ein bisschen an. Aber das geht ja dann vorbei.

I: Und wenn du jetzt jeweils den Stress und die Zufriedenheit auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest, wo werden diese? Also 10 ist das höchste.

B: Ja, der Stress ist jetzt zwischen 7 und 8.

I: Und die Zufriedenheit?

B: 7.

I: Und was glaubst du macht dich in deinem Leben zufrieden? Also die Bachelorarbeit zieht es im Moment vielleicht ein bisschen runter, was zieht dich wieder hoch?

B: Zum einen, dass ich meine Bachelorarbeit ja eigentlich in einem Bereich schreibe, der mich interessiert, also vor allem das Programmieren. Das macht mich schon zufrieden, die Arbeit an sich. Einfach der Zeitdruck wird ein bisschen dagegen. Und was mich sonst im Leben momentan zufrieden macht, ist, dass ich mich sehr wohl hier zu Hause fühle. Wir wohnen ja noch nicht sehr lange hier, aber ich finde wir haben es sehr gut getroffen und schön eingerichtet. Und meine Beziehung macht mich sicher auch zufrieden.

I: Gut. Auf was in deinem Leben legst du großen Wert? Also ich habe da als Beispiel Mobilität, Zeit, Unternehmungen, Gesundheit oder Bildung. Einfach so die verschiedenen Bereiche. Was ist dir davon vielleicht am wichtigsten?

B: Eigentlich ist mir Zeit ziemlich wichtig. Also zum einen Zeit für mich zu haben, aber auch Zeit mit anderen zu verbringen. Momentan ist mir das fast am wichtigsten, weil ich es jetzt im Moment halt gerade am wenigsten habe.

I: Okay. Dann kommen wir jetzt näher zum Thema. Und zwar Fang ich an mit der Frage, Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du die Erde wahr?

B: Das ist aber eine große Frage. Ich schaue gerne in den Himmel in der Nacht, also die Sterne an und die Erde ist ja eigentlich, wenn man kosmische Zahlen hört, wie groß, dass alles ist, vernachlässigbar. Aber unser Leben findet ihr auf diesem Planeten statt und ich finde das Leben ist schon etwas Wertvolles und eigentlich auch etwas Schönes. Ich lebe gerne auf dieser Erde. Ich bin auch gerne in der Natur.

I: Gut. Was machst du so für die Umwelt? Auf was achtest du beim Einkaufen? Recycelst du? Solche Sachen.

B: Aktiv für die Umwelt mache ich eigentlich nicht so viel, aber ich schaue beim Einkaufen schon, dass die Lebensmittel aus der Schweiz kommen und möglichst Bio. Ich bin jetzt schon lange nicht mehr in die Ferien geflogen und möchte das in nächster Zeit eigentlich auch nicht machen. Ich

habe meine Kleider eigentlich relativ lange an. Zum Beispiel habe ich ein Paar Schuhe, das schon seit 2 Jahren kaputt ist, aber ich immer noch gerne anziehe. Ich repariere teilweise auch Kleider, so gut ich es halt kann. Recycling mache ich eigentlich auch. Das, was ich noch etwas mehr recyceln möchte, ist Plastik. Dafür muss man einen bestimmten Sack bestellen und diesen dann später auf Deponien bringen. Und sonst PET und Glas und Blech ist einfacher. Und einen Kompost haben wir natürlich auch.

I: Und jetzt kommt wieder eine Skala. Wo würdest du dein Konsumverhalten einordnen, wenn 1 hoher Konsum und 10 geringer Konsum wäre? Ganz allgemein.

B: Verglichen mit der Bevölkerung von hier, oder?

I: Ja, sagen wir doch von hier.

B: 10 ist geringer Konsum?

I: Ja.

B: 6.

I: Jetzt kommen noch ein paar kleine Fragen, um die Startsituation zu dokumentieren. Wie oft, würdest du sagen, kaufst du nicht regionale oder nicht saisonale Produkte pro Monat? So ungefähr.

B: Das ist schwierig zu sagen.

I: Oder kommt dir irgendein Produkt in den Sinn, von dem du weißt, dass es eigentlich von weiterkommt, aber du kaufst es trotzdem zwischendurch? Du kannst natürlich auch 0 sagen.

B: Nein 0 ist es wahrscheinlich nicht. Also geht es um Lebensmittel oder...?

I: Ja, Lebensmittel.

B: Ich weiß es gar nicht. Vielleicht wäre Schokolade etwas, das kaufe ich aber eigentlich auch nicht viel. Ich habe letztens Chili gekauft und nicht geschaut von wo es ist und jetzt habe ich gesehen, dass es vom Vietnam ist. Aber das kaufe ich auch nicht oft. Also ich sage zweimal im Monat. Aber ich bin mir überhaupt nicht sicher.

I: Jaja, das ist kein Problem. Dann, wie sieht es beim Fleischkonsum aus. Wie oft pro Woche isst du etwa Fleisch?

B: 2-3 Mal.

I: Und wenn du Fleisch kaufst schaust du dann auf die Herkunft?

B: Ja.

I: Und kaufst du dann auch Bio Fleisch?

B: Ja, eigentlich schon.

I: Gut. Dann, bei der Kleidung. Wie oft pro Monat kaufst du dir ein Kleidungsstück? Du kannst auch 0 sagen.

B: Ja, bei den Kleidern geht es wahrscheinlich eher gegen 0, aber ich habe ja trotzdem welche, also ist es nicht so. Aber sicher nicht jeden Monat etwas.

I: Du hast ja auch gesagt, dass du Kleider lange trägst.

B: Ja, eigentlich schon.

I: Okay und wenn du dir Kleider kaufst, achtest du auch ein bisschen auf die Herkunft und die Qualität?

B: Ja mittlerweile schaue ich schon auch darauf, dass ich nachhaltige und fair produzierte Kleider kaufen.

I: Wie sieht es mit Autos aus?

B: Habe ich keines.

I: Und benutzt du ab und zu eines? Ah, du kannst ja noch gar nicht fahren...

B: Genau, noch nicht. Ich brauche dann ein Auto, um fahren zu lernen.

I: Oder fährst du öfter mit?

B: Ja, für den Umzug haben wir welche gebraucht. Und wenn ich mit jemandem irgendwo hin gehe und dieser sowieso mit dem Auto dorthin fährt, dann fahre ich natürlich mit.

I: Wie oft pro Jahr fliegst du oder machst du eine Kreuzfahrt?

B: In den letzten Jahren 0. Nächstes Jahr gehen wir in die Ferien und dann nehmen wir die Fähre von Italien nach Griechenland.

I: Und du hast ja auch schon gesagt, dass du in Zukunft eigentlich auch nicht fliegen willst. Hast du auch eine Art Grenze, bis wo du möglichst anders anreist? Viele sagen ja zum Beispiel in Europa ohne Fliegen und wenn es weiter ist halt mit.

B: Ich glaube, in Europa kannst du auch vieles mit dem Zug machen. Je nachdem ist es etwas mühsam. Man muss halt genug Zeit einplanen, aber das würde ich gerne mit dem Zug bereisen. Und weiter war ich noch nie. Aber nach Amerika kann man fast nur fliegen. Ich habe mal noch nachgeschaut, wieviel es kosten würde, wenn man mit dem Frachtschiff geht, denn die fahren ja sowieso, aber das kostet für einen Weg 2000 Franken oder so.

I: Und hast du auch gelesen, wie lange man unterwegs ist?

B: Nein, also es dauert, glaube ich, schon eine Weile, aber ich weiß es gerade nicht mehr genau.

I: Okay Und weil es doch so Spaß macht, sprechen wir noch kurz über das Corona Virus. Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ja, also nicht nachhaltig verändert, aber während dem «Lockdown», als die Bars geschlossen waren, ging man weniger etwas trinken. Weil wir gerade frisch eingezogen waren, haben wir auch relativ viel bestellt, aber das ist jetzt auch schon wieder vorbei und wir haben, glaube ich, auch langsam alles, was wir brauchen.

I: Und hast du das Gefühl, dass sich diese Veränderungen positiv oder negativ auf deine Zufriedenheit ausgewirkt haben? Also haben sie gesteigert oder vermindert?

B: Also die Veränderungen durch Corona?

I: Die Veränderungen in deinem Konsumverhalten. Hat es dir gutgetan oder hat es dich eher unzufrieden gemacht? Oder weder noch?

B: Weder noch.

I: Wieder auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden warst du während dem «Lockdown» ganz allgemein?

B: Eigentlich relativ zufrieden. Es gab ja «Distance Learning» und dann habe ich mir jeden Tag, an dem ich an der Schule gewesen wäre, 2 Stunden Weg gespart. Und das hat mich eigentlich schon zufrieden gemacht. Dann ist es etwa ähnlich wie vorher, 8.

I: Jetzt geht es noch ein bisschen ums Recycling. Reparierst du Sachen, wenn sie kaputt sind, oder lässt sie reparieren oder kaufst du sie direkt neu?

B: Nein, wenn es geht, repariere ich sie.

I: Und nähst du dir selbst Kleider oder ähnliches?

B: Nein, das kann ich nicht, aber ich lasse sie mir von meiner Partnerin nähen, zum Beispiel Unterhosen.

I: Was brauchst du so zum Verpacken von Essen oder sonst allgemein?

B: Fürs Essen brauche ich eigentlich nur Tupperware und ja sonst verpacke ich eigentlich nichts.

I: Okay. Benutzt du Plastiktüten mehrmals, wenn du welche hast?

B: Ja, eigentlich schon.

I: Versuchst du dich zu vernetzen, damit du mit Leuten Sachen tauschen oder ausleihen kannst?

B: Ja zwischendurch schon. Wir haben da so einen Chat gemacht, als wir Sachen für den Umzug brauchten. Werkzeuge leihe ich ab und zu aus. Ich habe eine Bohrmaschine, die ich eigentlich seit 2 Jahren mal zurückgeben sollte. Und sonst kommen mir eigentlich gar nicht so viele Sachen in den Sinn.

I: Kaufst du Second Hand ein? Im Brockenhaus? Oder auf „Tutti“?

B: Ja, auch. Das T-Shirt, ist zum Beispiel Second Hand. Vielleicht wenn es mal etwas eher Teures ist, schaue ich zuerst, ob ich es gebraucht finde.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo schmerzt es dir am meisten, wenn du mal nicht strikt bist?

B: Ja vor allem beim Fleisch essen, eigentlich würde ich es gerne weniger essen. Da habe ich manchmal ein schlechtes Gewissen.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört? Und wenn ja, in welchem Zusammenhang?

B: Ich habe schon einmal von Suffizienz gehört. Ich habe mal so ein Deutschmodul besucht, „Schreibpraxis“ hieß es. Eigentlich ging es dort darum, einen Bericht zu schreiben. Man konnte das Thema selbst wählen, über das man den Bericht schreiben wollte, es musste einfach im Bereich Nachhaltigkeit sein. Dann haben wir einen einführenden Text zum Thema gelesen und dort drin ist Suffizienz vorgekommen. Aber ich weiß gerade nicht mehr genau, wie sie beschrieben wurde. Die Quintessenz aus dem Text war, dass die Effizienzsteigerung alleine nicht Nachhaltigkeit bedeutet.

I: Was verstehst du sonst unter Suffizienz? Was stellst du dir darunter vor?

B: Verzicht klingt etwas negativ, aber ich glaube, es geht so in diese Richtung. Oder vielleicht mit weniger zufrieden sein.

I: Dann kommen wir zum letzten Teil bezüglich deiner Erwartungen oder Hoffnungen. Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Wie ich vorher gesagt habe, vielleicht den Fleischkonsum etwas hinunterfahren. Also ist das jetzt in Bezug auf dieses Thema Suffizienz oder...?

I: Allgemein. Du kannst allgemein sagen.

B: Sonst will ich eigentlich nicht viel ändern.

I: Und glaubst du, dass dir Suffizienz dabei helfen kann, zum Beispiel den Fleischkonsum zu verringern?

B: Wahrscheinlich schon. Ich glaube auch, dass mir mein Konsumverhalten ein bisschen mehr vor Augen geführt wird. Ich glaube, man hat oftmals

eine etwas verklärte Sicht auf das Ganze oder jedenfalls ich, kann ich mir vorstellen.

I: Was erhoffst du dir oder erwartest du vom suffizienten Lebensstil?

B: Also mich würde es wirklich mal Wunder nehmen, wie ich mit meinem Konsumverhalten dastehe. Vielleicht werde ich das jetzt aufgrund von diesem Experiment tiefgründiger hinterfragen. Es gibt sicher viele Sachen, die ich besser machen kann. Und wenn es etwas gibt, was ich zum Gemeinwohl oder zur Umwelt beitragen kann, oder jedenfalls nicht mehr schaden, als ich es jetzt schon tue, dann ist das ein gutes Ziel, wenn ich das so umsetzen kann.

I: Gut. Wo glaubst du, wirst du am meisten Mühe haben, sparsamer zu sein, Ressourcen zu schonen?

B: Vielleicht beim Stromverbrauch, denn das ist etwas, das immer so nebenbei läuft. Ich mache mir schon Gedanken darüber, aber wenn mal etwas läuft, dann läuft das eben.

I: Okay. Dann kommt zum Schluss eine kleine Aufgabe. Und zwar sollst du dir fürs Ende von diesem Monat ein Ziel nach der SMART-Methode setzen. Das heißt spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon. Du kannst jetzt einfach mal sagen, in welche Richtung du gehen willst und kannst dann später für dich noch einen Satz daraus machen und mir diesen schicken.

B: Ich glaube etwas mit dem Fleischkonsum ist gar nicht so schlecht.

I: Und du würdest dann einfach weniger Fleisch essen?

B: Ja.

I: Gut dann wäre es das schon. Falls du noch Fragen hast, kannst du immer fragen.

B: Ich melde mich.

I: Dann wäre das alles, vielen Dank.

B: Gut, danke dir auch.

## B) B., Samuel: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

gut, einfach viel los wegen Bachelor Arbeit, nicht wirklich den Kopf für anderes gehabt

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

eigentlich nicht wirklich, ausser dass ich kein Fleisch esse aktuell, aber dies nehme ich nicht wirklich als Veränderung war

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Stress 9 (Bachelor Arbeit), Zufriedenheit 6 (Stress, Bachelor Arbeit)

##### ➤ Ist dir bereits eine Wertverschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

nein

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

nein nicht wirklich, denke bereits sehr umweltbewusst

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

nein, weil ich mich mit dem Begriff selber nicht wirklich auseinandergesetzt habe

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

4

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

habe Gefühl nicht viel, esse sehr saisonal, jedoch sind einige nachhaltige Produkte (Gebana), die wir konsumieren nicht regional

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

kein Fleisch konsumiert

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

0

- Auto: Für was genutzt?

Nein

- Fliegen / Kreuzfahrten

Nein

## ➤ Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Nein

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

unverändert, Glas, Tupperware

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Nein

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Unverändert, ja

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Fühle mich nicht eingeschränkt.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

ja eigentlich schon, hat sich ja nicht viel für mich geändert

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Nein, bis jetzt nicht.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Gewohnheiten

- Was würde es einfacher machen?

kleine Veränderungen, Schritt für Schritt

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?



Ja

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Nein

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

Nein

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) B., Samuel: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: B., Samuel

Datum: 05.09.2020

Ort: Solothurn

I: Wie ist es dir so ergangen?

B: Ich hatte ein bisschen viel zu tun. Es war ein wenig eine stressige Zeit. Aber ansonsten gut.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Ein bisschen beides, weil ich am Dienstag noch die Bachelorpräsentation habe und die muss noch vorbereitet werden.

I: Wo auf einer Skala von 1 – 10 würdest du diesen Stress momentan einordnen?

B: 6 bis 7.

I: Und der Stress wird vor allem von dieser Präsentation verursacht?

B: Ja.

I: Was macht dich dann zufrieden im Moment?

B: Zufrieden macht mich einerseits, dass es nicht mehr ganz so viel Stress ist, weil ich die Arbeit abgegeben habe. Und sonst das Leben allgemein. Spiele spielen und so.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du die Zufriedenheit in Ordnung?

B: 8.

I: Was, hast du das Gefühl, hat sich durch diesen Lebensstil auf deiner persönlichen Ebene verändert?

B: Eigentlich nicht sehr viel, aber ich habe für mich gemerkt, dass ich wahrscheinlich einen höheren Konsum habe, als ich am Anfang gedacht habe, weil ich das am Anfang vor allem auf Nahrungsmittel und Kleider bezogen habe. An Sachen wie Hobbys und so habe ich gar nicht gedacht.

I: Hat sich auf ökologischer Ebene auch schon etwas verändert? Gibt es irgendetwas, was du anders machst?

B: Ich habe für mich so kleine Elektro Bastelprojekte und dann habe ich oft, wenn ich noch etwas gebraucht habe, Sachen einfach bestellt. Jetzt habe ich einen Monat lange nichts bestellt, dafür immer wieder gemerkt, was ich noch brauche und jetzt konnte ich viele Sachen einfach mit einer Bestellung erledigen und musste nicht 10-mal ein Packet entgegennehmen.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein auch irgendwie verändert hat?

B: Eigentlich nicht.

I: Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? Hat sich deine Definition noch verändert?

B: Das, was ich vorher schon gesagt habe, dass ich eigentlich einen höheren Konsum habe, als anfangs gedacht. Ich verstehe es jetzt noch viel tiefgreifender. Am Anfang verstand ich es nur oberflächlich, aber eigentlich glaube ich, geht es mehr darum, dass man sich wirklich mit Sachen auseinandersetzt, die nicht nötig sind und auf die wirklich verzichtet. Statt nur zu überlegen, was man kauft, auch einfach mal nichts kaufen.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten jetzt einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: 4.

I: Dann kommen jetzt die kleineren Fragen zu deinem Konsum. Du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast und sonst sagst du einfach weiter. Bei den nicht saisonalen oder nicht regionalen Produkten?

B: Weiter.

I: Fleisch?

B: Habe ich keines gegessen.

I: Kleidung?

B: Habe ich keine gekauft.

I: Auto brauchst du ja noch nicht.

B: Ja.

I: Fliegen oder Kreuzfahrten habt ihr momentan wahrscheinlich auch nicht gemacht, oder?

B: Genau.

I: Hast Du etwas repariert oder reparieren lassen?

B: Nein, hatte nichts kaputtes.

I: Hast du selber Kleider genäht?

B: Nein.

I: Hast du bei der Verpackung irgendetwas anders gemacht?

B: Ja, nämlich gar nichts. Einmal war ich Zwiebeln kaufen und da habe ich sie einfach ohne Verpackung in den Rucksack getan.

I: Verwendest du Plastiktüten mehrmals?

B: Ja.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, ich bin in diesem Chat, aber selbst nicht so aktiv, weil ich selber gerade nichts brauche.

I: Kaufst du Second Hand ein?

B: Ja, wir waren auf einem Flohmarkt.

I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Nein, ich fühle mich nicht eingeschränkt. Es regt mich ein bisschen an, über mich selbst nachzudenken und von dem her würde ich schon sagen, dass es mir hilft.

I: Haben sich deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt oder nicht?

B: Ich muss sagen, ich hatte gar nicht so viele Erwartungen. Aber eben es hat mir wie einen Spiegel vorgehalten, was ich eigentlich als Gewinn anschauen würde.

I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben? Wenn ja, wo oder mit was?

B: Ich glaube nicht.

I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir vielleicht?

B: Je nachdem großes Angebot. Als ich zum Beispiel Sachen bestellt habe, kamen Produktvorschläge und ich musste mich teilweise etwas zurückhalten, weil mich manche Sachen schon ansprachen, aber halt nicht nötig waren.

I: Was würde suffizienten Lebensstil einfacher machen?

B: Mein Ziel war es ja, kein Fleisch zu Essen und eigentlich hat es mir diese Herausforderung einfacher gemacht.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Ja.

I: Und was gibt dir das für ein Gefühl?  
B: Es macht mich zufrieden mit mir selbst und ich habe auch gemerkt, dass es nicht so eine Sache ist.  
I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?  
B: Eigentlich eben diese Herausforderung und dass man eine Anregung bekommt, sein Konsumverhalten zu überdenken. Und dass man merkt, dass man nur, weil man viel hat und viel konsumiert, nicht unbedingt zufriedener ist.  
I: Was am Experiment hat dir nicht so gefallen?  
B: Am Experiment selbst eigentlich nichts. Ich hätte einfach gerne etwas mehr Zeit gehabt, weil ich ja so viel loshatte, zum Beispiel um das Tagebuch zu führen und noch etwas bewusster danach zu leben.  
I: Was würdest du vielleicht im Nachhinein anders machen?  
B: Schauen, dass ich mehr Zeit habe und sonst weiß ich nicht, wahrscheinlich nicht viel. Ah doch, in diesem Monat wurden relativ oft Chips konsumiert und das hat auch eine gewisse Menge Abfall bedeutet. Wir haben gesagt, wir achten jetzt ein bisschen darauf und schrauben den Konsum etwas runter.  
I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?  
B: 2.  
I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Hättest du noch irgendeine Hilfestellung gebrauchen können?  
B: Nein.  
I: Hast du das Gefühl, dass du mehr Veränderungen merken würdest, wenn es ein längerer Zeitraum wäre als ein Monat?  
B: Ich denke schon.  
I: Und wirst du diesen Lebensstil so weiterführen?  
B: Ja, ich denke schon.  
I: Und wieso?  
B: Weil ich für mich selbst zufrieden war und auf jeden Fall nicht weniger zufrieden, als wenn ich anders gelebt hätte und grösser gedacht, ist es natürlich nachhaltiger. Ich glaube nicht, dass es schlecht ist, wenn man Sorge trägt.

I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und etwas verbreiten? Wieso oder wieso nicht?  
B: Also jetzt könnte ich ihn noch nicht weiterempfehlen, weil es erst ein Monat war, deswegen kann ich noch nicht so viel sagen. Sonst, wenn das Gespräch auf dieses Thema abfällt, würde ich sicher sagen, dass man das mal probieren soll und wenn möglich auch weiterführen. Aber ich denke nicht, dass ich Leute rekrutieren würde. Ich weiß auch nicht, wie viel Erfolg ich damit hätte, weil es wahrscheinlich viele nervt.  
I: Was, hast du das Gefühl, würde suffizienten Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene einfacher machen?  
B: Die Herausforderung, dass man es spielerisch vermitteln kann, man könnte zum Beispiel eine App programmieren, die einem so eine Challenge stellt. Was es auch vereinfachen würde, ist, wenn Produkte einfach weniger verpackt werden würden. Das klingt etwas radikal, aber wenn das Angebot in den Geschäften reduziert werden würde, wäre es auch einfacher. Was am meisten oder sicher viel bringen würde, ist Aufklärung auch schon in der Schule, das zum Beispiel an der Primarschule thematisieren und den Leuten die Vorteile aufzeigen.  
I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?  
B: Gute Frage. Es hat mich eigentlich beeindruckt, dass es relativ einfach umzusetzen ist, jedenfalls für einen Monat. Wie es über längere Zeit ist, kann ich noch nicht sagen.  
I: Gut, dann wären wir auch fertig. Falls du sonst noch etwas erzählen möchtest.  
B: Ich habe noch eine Frage an dich. Hast du auch Leute im Experiment, die dem eigentlich von Grund aus abgeneigt sind?  
I: Nein, leider nicht. Ich habe eben niemanden gefunden.  
B: Das hätte mich noch wundergenommen, was die gesagt hätten.  
I: Ja, ich hätte es auch spannend gefunden.  
B: Gut, dann noch viel Erfolg.  
I: Danke und vielen Dank fürs Mitmachen.

## 18 Proband: H., Dimitri (Gruppe 3)

### A) H., Dimitri: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: H., Dimitri  
Datum: 31.07.2020  
Ort: Bern

I: (Einführung...) Ich freue mich sehr, dass du mitmachst. Vielen Dank. Das Einverständnis wegen der Aufzeichnung haben wir geklärt, das ist in Ordnung für dich?

B: Ja.

I: Wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Du darfst meinen Namen erwähnen.

I: Name?

B: Dimitri.

I: Jahrgang?

B: 1991.

I: Wohnsituation?

B: WG zu viert in einer Wohnung.

I: Beruf?

B: Landwirt.

I: Hobbys?

B: Ich bin immer gerne draussen, vor allem wenn schönes Wetter ist. Ich gehe gerne Baden, Fahrrad fahren, auch Biken und Wandern.

I: Dann kannst du einfach ein bisschen weiter erzählen. Was macht dich aus? Was ist dir wichtig? Wie bist du an diesen Punkt gekommen, an dem du jetzt bist. Was macht dich aus? Einfach von dir erzählen.

B: Ich denke schon auch, dass die Erziehung meiner Eltern sicher eine Rolle gespielt hat, dass ich jetzt da bin, wo ich jetzt bin. Sie haben mir das wahrscheinlich in gewissen Punkten immer etwas vorgelebt. Einen Moment habe ich das wahrscheinlich auch eher etwas abgelehnt und in eine andere Richtung ausprobiert. Habe ausprobiert, wo ich nachhaltig sein kann und wo das ich es möchte. Bei meinem Beruf, Landwirt ist für mich auch klar, dass es dabei um ökologische Landwirtschaft geht. Zum einen wegen der Natur, aber zum anderen auch für mich, weil ich sehr gesund leben möchte.

I: Du machst es also nicht nur für die Umwelt, sondern auch für deinen Körper und dein Geist?

B: Genau. Ich glaube, damit hat es eigentlich auch angefangen, dass ich das hauptsächlich wegen mir gemacht habe.

I: Wie würdest du dich beschreiben? Wie wirkst du auf andere? Was sind so deine Charaktereigenschaften?

B: Ich denke, dass ich sehr überlegt bin, dass ich die Sachen hinterfrage, die ich mache, ein bisschen selbstkritisch auch. Vielleicht manchmal auch etwas angepasst an andere.

I: Wenn du dich jetzt mit 3 Wörtern beschreiben müsstest, welche würdest du nehmen?

B: Was könnten das für Wörter sein?

I: Andere sagten, sie wären zielstrebig oder naturverbunden.

B: Ein Träumer. Sicher auch sehr genau. Offen.

I: Wie würdest du deinen Lebensstil beschreiben? Wie lebst du, auf was achtest du? Was machst du gerne?

B: Schwierige Fragen, da muss man so viel überlegen.

I: Ein bisschen anregen.

B: Ich versuche eigentlich einfach zu leben.

(Kleine Unterbrechung)

B: Mit wenig auszukommen. Ich merke auch dass ich hin und her gerissen bin. Dass es mich reizt etwas Ausgefallenes zu machen, aber das muss nicht sein, dass ich mir etwas teures leiste oder weit weggehe. Es muss eher aus meiner eigenen Kraft sein, so mit dem Fahrrad oder zu Fuß, vielleicht auch in der Natur.

I: Etwas Ausgefallenes, könnte es sein, dass du gerne eine Abwechslung hast?

B: Nein mit Abwechslung hat es, glaube ich, nichts zu tun, weil ich gerne auch mal dieselben Sachen mache. Wenn ich ein schönes Plätzchen an der Aare gefunden habe, dann muss es dieses sein. Ich gehe auch oft an dieselben Orte. Aber mehr vielleicht ausgefallen, indem ich mir Zeit dafür nehme dort zu sein, etwas Spezielles mitnehme, zum Beispiel ein Buch zum reinschreiben oder selbstgemachtes Essen.

I: Wenn du dein Lebensstil jetzt auch mit 3 Worten beschreiben würdest, welche wären es?

B: Einfach, ein bisschen ausgefallen, naturverbunden.

I: Damit ich auch untersuchen kann, was sich auf deiner persönlichen Ebene verändert, wie fühlst du dich so? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Ich fühle mich schon auch eher etwas gestresst. Habe mir schon auch so ein bisschen überlegt, ob ich hier mitmachen soll oder ob es mich nur stresst und zu sehr einschränkt. Aber ich fand dann, dass ich mich einfach darauf einlasse, es ist ja auch etwas, was mich interessiert. Sonst fühle ich mich schon auch eher gestresst, vor allem wegen der Ausbildung, weil ich dort auch oft das Gefühl habe, dass ich zu wenig Zeit habe, um so zu leben, wie ich es eigentlich will. Dass ich mich oft hinsetzen muss und etwas lese, was mich vielleicht gar nicht so interessiert.

I: Und wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du diesen Stress einordnen? 10 wäre sehr stark gestresst und 1 eher wenig.

B: Sagen wir mal 8.

I: Und jetzt dasselbe mit deiner allgemeinen Zufriedenheit, wo würdest du diese einordnen auf eine Skala von 1 - 10? Was macht dich zufrieden?

B: Zufriedenheit macht bei mir aus, dass ich einfach in den Tag hineinleben kann und so meine schönen Sachen, Rituale zu machen, ohne ständig Sachen machen zu müssen. Ich habe schon immer wieder das Gefühl, dass ich unzufrieden bin und dass ich etwas möchte, das ich nicht habe.

I: Aber du weist nicht was oder hast du eine Vorstellung, was du lieber hättest?  
B: Nein ich habe nicht so eine Vorstellung, mehr einfach das, was ich jetzt habe, macht mich zu wenig zufrieden.  
I: Du hast das Gefühls, das etwas fehlt oder etwas falsch ist?  
B: Ja oder dass es nicht genug ist. Auf einer Skala auf 1 bis 10 ist diese Zufriedenheit vielleicht bei 6, vielleicht sogar 7.  
I: Auf was in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast? Was ist dir wichtig? Sei es Zeit oder Unternehmungen mit Freunden, Gesundheit, Bildung...  
B: Eigentlich ist es glücklich zu sein. Alles, was mich irgendwie glücklich macht.  
I: Und was macht dich glücklich?  
B: Mit anderen Leuten zu sein, gesund zu leben, Zeit zu haben. Ja und auch immer etwas Neues.  
I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?  
B: Eigentlich so, dass ich ein Teil davon bin, dass ich dort dazugehöre.  
I: Also wäre es auch so, dass sie zu dir gehört?  
B: Ja, eigentlich, dass wir miteinander verbunden sind.  
I: Was machst du so für die Umwelt?  
B: Ich achte darauf, dass ich Sachen möglichst lange brauchen kann. Ich habe zum Beispiel sehr viele Möbel, eigentlich brauche ich die gar nicht alle, aber ich werfe sie deswegen nicht weg. Beim Einkaufen achte ich darauf, dass es weniger Plastik dran hat. Aber ich finde es manchmal schon sehr einschränkend, immer darauf zu achten und manchmal kaufe ich es dann trotzdem. Ich informiere mich gerne darüber, woher Sachen kommen und wie Bauern darauf achten, dass es ökologisch ist.  
I: Und das kannst du auch?  
B: Manchmal kann ich es beim ersten Mal Kaufen noch nicht, aber dann lese ich manchmal während dem Essen, was hinten draufsteht, woher es kommt, was alles drinnen ist. Dann stellt sich manchmal eine Frage, der ich dann nachgehe und manchmal muss ich dann sagen, dass ich es nicht mehr kaufen werde.  
I: Das ist sicher schon eine gute Voraussetzung für Suffizienz.  
B: Sachen zu hinterfragen, ja das mache ich.  
I: Gibt es noch mehr?  
B: Ich fliege sehr wenig. In die Ferien gehe ich mit dem Zug oder dem Fahrrad oder allenfalls mit dem Auto, aber dann auch lieber mit anderen Leuten. Es gibt sicher noch mehr Sachen.  
I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein allgemeines Konsumverhalten einordnen? Allgemein heisst Kleidung, Bücher oder auch ein Kinobesuch und so weiter. Und zwar wäre 1 hoher Konsum und 10 geringer Konsum.  
B: Also 10 ist geringer oder keiner? Oder keiner gibt es gar nicht?  
I: Ja, ich würde sagen, keiner gibt es nicht, weil jeder etwas zu essen braucht.  
B: Dann würde ich vielleicht 8 sagen, denn es ist wirklich sehr wenig. Vielleicht mal ein Kaffee oder Essen auswärts und Kleider so gut wie nie. Ins

Kino gehe ich schon auch gerne mal, aber eigentlich auch selten.  
I: Dann ist es wahrscheinlich auch einfach eine Ausnahme, mal etwas Außergewöhnliches. Wie oft pro Monat kaufst du nicht saisonale oder nicht regionale Produkte, vor allem Lebensmittel? So im Durchschnitt.  
B: Bananen kaufe ich einmal in der Woche. Einmal pro Monat eine Avocado. Und jetzt im Sommer kaufe ich gerne auch mal eine Nektarine. Dann wären wir vielleicht bei 10-mal pro Monat. Es gibt ja noch sehr viel, das von weit herkommt. Zum Beispiel Reis oder andere Grundnahrungsmittel. Dann wäre es noch viel mehr.  
I: Ja es geht vor allem auch darum, wo dass du dir bewusst bist, dass ein Produkt eigentlich von weit herkommt.  
B: Dann ist es wahrscheinlich mehr als 10.  
I: Wie oft pro Woche isst du Fleisch?  
B: Kommt ein bisschen darauf an, wie ich arbeite. Wenn ich frei habe, esse ich so gut wie nie oder vielleicht im Schnitt ein halbes Mal pro Woche. Und bei der Arbeit gibt es vielleicht eher mal Fleisch, ich würde sagen maximal 2-mal pro Woche.  
I: Also es kann variieren von einem halben Mal bis zu 2-mal in der Woche.  
B: Genau.  
I: Und was verstehst du unter ein halbes Mal?  
B: Dass ich einmal in 2 Wochen Fleisch esse.  
I: Und achtest du dann auch auf die Herkunft und Qualität?  
B: Ich achte sicher darauf, dass es Bio ist, wenn möglich. Und manchmal ist es einfach schön beim Baden oder so eine Wurst zu grillieren. Dann ist es im besten Fall mal Bio, aber manchmal auch nicht. Aber sonst zu Hause für mich, achte ich darauf, dass es Bio ist.  
I: Und auf die Herkunft achtest du auch?  
B: Ja, aus der Schweiz oder von dem Bauern, den ich kenne.  
I: Wie oft pro Monat kaufst du im Durchschnitt ein Kleidungsstück?  
B: Vielleicht ein Viertel Kleidungsstück.  
I: Achtest du dann auch auf Herkunft, Qualität oder Material?  
B: Eigentlich schon, wenn es geht. Ich überlege es mir auch sehr lange, bevor ich etwas kaufe. Vor allem überlege ich mir lange, ob ich es wirklich brauche. Und weil ich mich dann so lange damit befasst habe, weiß ich dann meistens gut Bescheid wo es herkommt. Es kann es auch mal geben, dass ich von etwas nicht genau weiß, woher dass es kommt, aber es gefällt mir sehr gut, dass ich es nehme mit dem Gedanken, dass ich es lange tragen werde.  
I: Wie viele Autos hast du und für was nutzt du sie?  
B: Ich habe ein Auto und benutze es im Moment vor allem, um zur Arbeit zu fahren. Ich habe etwa eine halbe Stunde Arbeitsweg, 25km. Sonst möchte ich es eigentlich möglichst wenig benutzen. Ich fahre aber sehr gerne Auto und finde es schön und genieße es, wenn ich es tue. Manchmal entscheide ich mich auch bewusst für das Auto und nicht für den öffentlichen Verkehr.

I: Wie oft pro Jahr im Durchschnitt fliegst du oder machst du eine Kreuzfahrt?

B: Gar nicht. Fliegen vielleicht einmal während 5 Jahren.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ich habe eigentlich fast nichts gekauft, nur zu Essen. Bin nicht auswärts essen gegangen und wenn ich etwas bestellt habe, dann war es Essen. Doch, ein Fahrrad habe ich gekauft, vielleicht eben auch wegen Corona.

I: Und hast du das Gefühl, dass dich diese Veränderung in deinem Konsumverhalten zufriedener gemacht hat oder nicht?

B: Fand ich sehr gut, ja.

I: Und wie zufrieden auf einer Skala von 1 - 10 warst du allgemein während dem Lockdown?

B: Nur wegen Lockdown, war ich sehr zufrieden, sagen wir eine 9. Es gab andere Themen, die mich eher unzufrieden gemacht haben.

(Privat...)

I: Reparierst du kaputte Sachen oder lässt sie reparieren?

B: Ja.

I: Nähst du dir selber Kleider oder andere Textilien?

B: Noch nicht wirklich, ich habe nicht so die Zeit dafür.

I: Noch nicht heißt das, du hast es noch vor oder würdest es gerne?

B: Ich habe es vor. Ich habe eine Hose, die ich gerne anpassen würde.

I: Was benutzt du so zum Verpacken von Essen oder Einkäufen?

B: Beim Einkaufen nehme ich meistens Stofftaschen oder meinen Rucksack mit. Dann habe ich Plastiktüten, die ich immer wieder benutze, bis sie wirklich ekelig oder kaputt sind. Ich brauche keine Einweg Plastiktüten

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Versuch ich, ja.

I: Kaufst du Second Hand?

B: Ja, ich schaue für gebrauchte Sachen, wenn ich etwas suche. Bei Kleidern ist es mir teilweise etwas zu aufwändig, lange in einem Brockenhaus zu suchen.

I: Was ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo bist du am striktesten?

B: Wahrscheinlich schon beim Essen, dass ich konventionell hergestellte Lebensmittel vermeide.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Ich habe erst durch deine Maturaarbeit von diesem Wort gehört.

I: Was verstehst du bis jetzt darunter?

B: Einfach zu leben, mit wenig zufrieden zu sein. Mit dem, was ich habe auszukommen.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Dass ich nicht ständig das Gefühl habe, dass etwas anderes besser ist, als das, was ich jetzt habe.

I: Hast du das Gefühl, dass dir Suffizienz dir dabei helfen kann, das zu verändern?

B: Ja ich denke schon, weil es ja darum geht, mit dem zufrieden zu sein, was man hat.

I: Was erwartest du oder erhoffst du dir von diesem Monat?

B: Ich erhoffe mir, dass es mir etwas Stress nimmt.

I: Wo glaubst du, wirst du Mühe haben Ressourcen zu sparen?

B: Ich denke am meisten vielleicht bei exotischen Früchten, weil die mir manchmal auch etwas Ferienstimmung geben.

I: Wann kommt jetzt noch eine kleine Aufgabe. Du sollst dir nämlich für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen und dieses nach der SMART-Methode formulieren. Das heißt möglichst spezifisch, messbar, attraktiv für dich, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon auf Ende August.

B: Das mach ich jetzt?

I: Du kannst mir jetzt einfach mal sagen, an was du so denkst und das dann später für dich genauer formulieren und mir diesen Satz dann noch schicken.

B: Ich könnte schon auch sagen, dass ich mir noch mehr bewusst werden will, woher die Sachen kommen, die ich konsumiere, aber ich finde, es soll mich eigentlich gar nicht so einschränken.

B: Nicht weit weg zu gehen.

I: Gut. Dann kannst du daraus noch einen Satz formulieren und mir den dann schicken. Dann sind wir jetzt mit dem Interview durch. Falls du noch Fragen hast...

I: Nein, ich glaube, ich hatte genug lange.

## B) H., Dimitri: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Momentan läuft sehr viel, mit ankommen am neuen Wohnort, der Arbeit und in der Ausbildung. Manchmal fühle ich mich etwas gestresst, auch durch die zusätzlichen Aufgaben für deine Maturaarbeit. Dann merke ich wieder, dass ich mir ein wirklich gutes Ziel vorgenommen habe, für diesen Monat. Ich muss nicht weit weg, ich kann einfach hier sein, das ist ein gutes Gefühl.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

In meinem Kaufverhalten habe ich nicht wirklich eine Veränderung festgestellt. Wie sonst, achte ich mich, woher Dinge stammen und wie sie hergestellt wurden.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Im Grossen und Ganzen bin ich sehr zufrieden, ich habe alles was ich brauche und sogar mehr.

Stress 8

Meine hohen Ansprüche an mich selbst verursachen Stress.

Zufriedenheit 7

Verbindung mit anderen Menschen, teilen von Dingen und Momenten mit anderen. Die Verbindung zur Natur.

##### ➤ Ist dir bereits eine Werteverchiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Hauptsächlich beim Reisen, Pendeln und Ausflügen entsteht ein Bewusstsein für die Distanzen, welche ich zurücklege. Die Strecken, welche ich mit dem Fahrrad zurücklege, geniesse ich sehr. Es gibt mir ein gutes Gefühl, mit eigener Kraft von A nach B zu kommen.

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Deutlich verändert hat sich mein Umweltbewusstsein nicht, ich habe bereits zuvor bewusst gelebt.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Dass ich mit dem was ich habe, mit meinem Können und eigener Energie, genug habe. Materielles Gut und Konsum können mir nie dasselbe, gute, Gefühl geben, welches ich sonst habe.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

8

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

10x

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

Bio Fleisch von unserem Hof. 3x

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

0

- Auto: Für was genutzt?

350 Km für Arbeitsweg, Arbeit und 50 Km privat

- Fliegen / Kreuzfahrten

0

## ➤ Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

Habe es vor



- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?
- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?
- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?
- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?
- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?
- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?
- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?
  - Wenn ja, wo oder womit?
  - Was in deiner Umgebung erschwert es dir?
  - Was würde es einfacher machen?

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ja, würde ich schon sagen.

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch)  
Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) H., Dimitri: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: H., Dimitri

Datum: 31.08.2020

Ort: Bern

I: Wie ist es dir ergangen?

B: Mir ist es gut ergangen. Ich hatte sehr viel los im August, mit Schule und Arbeit, da kam es mir eigentlich sehr gelegen, dass ich in meiner Freizeit weniger herumgereist bin, wegen dem Ziel, dass ich mir gesetzt habe.

I: Wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Ich bin schon ein bisschen gestresst, einfach weil ich immer noch sehr viel los habe.

I: Und das ist einfach wegen der Arbeit und der Schule?

B: Ja, Arbeit und Schule vor allem und einfach so das Gefühl, dass ich zu wenig Zeit habe, um in den Tag hinein zu leben, um spazieren oder Fahrrad fahren zu gehen. Einfach das Gefühl, dass das, was ich gerne mache, zu kurz kommt.

I: Und wie hoch ist dieser Stress auf einer Skala von 1 - 10?

B: 8.

I: Und wie sieht es mit der Zufriedenheit aus?

B: Ich wäre schon etwas zufriedener, wenn ich mehr Zeit für mich hätte. Ich würde sehr gerne die Wohnung noch ein bisschen einrichten oder nach draußen gehen. Das würde mich schon noch etwas zufriedener machen.

I: Und wo ist die Zufriedenheit auf einer Skala von 1 - 10?

B: Die ist bei 7.

I: Was hat der suffiziente Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert? Oder hat sich überhaupt etwas verändert?

B: Es hat schon ein bisschen etwas verändert. Ich glaube, ich habe das vorher schon sehr stark gelebt, weil bereits viele Sachen hinterfragt habe und mir überlegt habe, wieso ich was überhaupt mache oder was ich bewirke, wenn ich das tue. Das habe ich mir vorher schon sehr viel überlegt, jetzt noch ein bisschen mehr, in Zusammenhang mit meinem Ziel, weniger herumzureisen. Dort ist es schon noch etwas stärker.

I: Hat sich auch schon etwas auf ökologischer Ebene verändert? Gibt es etwas, das du nun neu machst oder anders machst?

B: Wahrscheinlich nicht viel, höchstens dass ich das Auto nur für den Arbeitsweg benutze und sonst nicht, für weitere Distanzen nehme ich den Zug und für alles hier in der Gegend das Fahrrad.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein noch etwas verändert hat oder ist es gleich wie vorher?

B: Wahrscheinlich nicht so stark.

I: Wo hast du am ehesten das Gefühl, dass sich etwas verändert hat?

B: Wahrscheinlich einfach bewusst werden von Sachen, die ich immer noch mache, wie Schokolade und Bananen essen zum Beispiel. Dass es mir dort noch mal stärker bewusst wird, dass ich

das ja immer kaufe. Aber dadurch, dass mir das so bewusst ist, schaue ich, dass ich sonst auf etwas verzichte.

I: Hat sich dein Verständnis von Suffizienz irgendwie verändert? Eine neue Definition?

B: Nein, ich glaube nicht.

I: Wo würdest du dein Konsumverhalten jetzt auf einer Skala von 1 - 10 einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Und Essen? Wenn ich normal essen, ist das auch Konsum?

I: Es kommt immer darauf an, ob du immer sehr viel zum Vergnügen isst, also auf das Maß. Und auch, ob du viel auswärts isst oder Sachen, die aufwändig hergestellt werden.

B: Dann ist mein Konsumverhalten bei 8. Ich habe das Gefühl, es ist ziemlich wenig.

I: Jetzt kommen noch diese kleineren Sachen zu deinem Konsum. Wenn du irgendetwas davon bewusst anders gemacht hast, kannst du sagen und sonst sagst du einfach weiter oder so. Wie sieht es bei den nicht regionalen oder nicht saisonalen Produkten aus?

B: Da mache ich es ein bisschen anders. Zum Beispiel Nektarinen oder so habe ich nicht mehr gekauft.

I: Hast du beim Fleisch irgendetwas geändert?

B: Ich habe sehr wenig Fleisch gegessen, aber auch im Zusammenhang mit meinen Mitbewohnerinnen, die vegetarisch sind. Ich hatte aber auch wirklich nicht so Lust auf Fleisch.

I: Kleidung?

B: Nein, also ich kaufe immer noch keine.

I: Mit dem Auto warst du jetzt wahrscheinlich wegen deinem Ziel schon etwas anders unterwegs, oder?

B: Ja, genau. Ich probiere es etwas weniger zu benutzen.

I: Fliegende oder Kreuzfahrten?

B: Habe ich nicht gemacht.

I: Hast du kaputte Sachen repariert oder reparieren lassen?

B: Ich habe einen Rucksack repariert.

I: Hast du selber Kleider genäht oder ähnliches?

B: Ja, ich habe mir aus einer langen Hose eine kurze gemacht. Also ich habe sie einfach abgeschnitten.

I: Hast du bei der Verpackung irgendwas anders gemacht?

B: Nicht viel.

I: Plastiktüten benutzt du wahrscheinlich immer noch mehrmals, oder?

B: Ja.

I: Hast du dich mehr mit Leuten vernetzt, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, hier mit den Leuten aus der WG, passiert das oft. Bei Kyrill habe ich auch nachgefragt. Das mache ich sowieso.

I: Second Hand einkaufen?

B: Ich habe nichts gekauft.

I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Es hilft, glaube ich, schon ein bisschen, aber es schränkt auch ein. Es gibt mir Freiheit, im Zusammenhang mit meinem Ziel sagen zu können, dass ich nicht weg muss, dass ich hier sein kann und

alles habe. Und trotzdem hatte ich zwischendurch Lust in die Berge zu fahren oder so, dort wäre es wieder einschränkend. Jedenfalls wenn ich ganz streng wäre, aber ich muss da ja auch nicht ganz so streng sein.

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt worden oder nicht?

B: Im Zusammenhang mit meinem Ziel habe ich mir schon erhofft, dass ich mehr Zeit habe, aber es fühlt sich für mich nicht so an. Aber es war wirklich auch viel los diesen Monat, ich hätte mir mehr erhofft.

I: Hattest du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

B: Nein.

I: Gibt es irgendetwas in deiner Umgebung, dass es dir erschwert?

B: Ich denke schon so der Stress von Arbeit und Schule. Der führt dazu, dass ich Ausgleich brauche und dieser Ausgleich ist vielleicht mal so, dass ich alles liegen lassen will und weg gehen, um ausschalten zu können. Oder dann gönne ich mir etwas, was vielleicht mit Konsum verbunden sein kann.

I: Was würde es einfacher machen?

B: Weniger Stress.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Ja, ich bin sehr wenig fortgegangen, schon 2- oder 3-mal, aber ich würde sagen, ich habe es erreicht.

I: Und was hast du für ein Gefühl dabei?

B: Ein gutes.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?

B: Mir hat gefallen, dass ich mir selbst ein Ziel setze. Und mir hat gefallen, dass Ökologie oder ökologisch zu leben angestrebt wird, dass es darauf abzielt, einen kleinen Fußabdruck zu hinterlassen.

I: Was hat dir am Experiment nicht gefallen?

B: Wüsste ich gerade nicht. Vielleicht, dass es mir mit den „Hausaufgaben“, da dieses Tagebuch oder so, zu viel war, so dass ich es gerade ganz habe sein lassen. Mir war es einfach gerade zu viel, dass ich es nicht habe machen können.

I: Was würdest du im Nachhinein anders machen? Gibt es überhaupt irgendetwas?

B: Nein, ich würde eigentlich nichts anders machen, weil ich mir bewusst war, wenn ich doch mal fortgegangen bin, denn es darf nicht so strikt sein, dass es demotivierend ist und mich im Leben einschränkt und deswegen habe ich es einfach gemacht.

I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es? 1 wäre leicht und 10 sehr schwer?

B: 3 oder 4. Eher 3 oder 2, es ist eigentlich wirklich einfach. Mit dem Gegenteil hätte ich mehr Mühe.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt? Wenn ja, was?

B: Nein, da hat nichts gefehlt.

I: Hast du das Gefühl, dass du, wenn du mehr Zeit gehabt hättest, wenn das Experiment länger gedauert hätte, mehr Veränderung gemerkt hättest?

B: Nein, ich glaube nicht. Ich denke, diese kurze Zeitspanne ist noch gut, um es intensiver wirken

zu lassen. Dass ich in einem Monat gut alles hinterfragen kann, was ich mache und es sich über längere Zeit mehr streuen würde.

I: Wirst du diesen Lebensstil so weiterführen oder nicht? Wieso oder wieso nicht?

B: Ich will das eigentlich ganz ähnlich, wie ich es diesen Monat gemacht habe oder vorher schon ein bisschen, weitermachen.

I: Wirst du diesen Lebensstil weiterempfehlen oder verbreiten? Wieso oder wieso nicht? Und wenn ja, wie würdest du es machen?

B: Ich werde es machen und mache es eigentlich auch jetzt schon ein bisschen und zwar einfach mit Vorleben, vielleicht durch Anregen sich darüber Gedanken zu machen.

I: Das machst du einfach durchs Reden?

B: Ja, genau. Oder dass ich mal eine Frage stelle, ob du das wirklich brauchst oder so.

I: Was würde diesen Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern? Was kannst du privat machen? Was kann die Gemeinschaft machen? Und was kann die ganze Gesellschaft machen?

B: Ich denke, ich kann einfach das Beste geben, was ich kann und mich nicht zu sehr einschränkt. Und das auch auf gemeinschaftlicher oder gesellschaftlicher Ebene weitergeführt, wenn jeder sein Möglichstes macht, wo er sein Möglichstes sieht, dann ist schon viel passiert. Es ist ja auch motivierend, zu sehen, wie es andere machen. Es kann einen anstecken oder mitreißen, dass immer mehr so leben und es wie eine Spirale ist, die immer schneller vorwärts geht.

I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat im letzten Monat oder ist dir irgendetwas geblieben?

B: Ich hatte nicht viel mehr Zeit, als ich mir erhofft habe. Das ist mir aufgefallen. Und dass man schon nur beim Lebensmitteleinkauf schnell überlegen muss, was passiert, wenn man das kauft oder was, dass es bewirkt.

I: Gibt es sonst noch etwas, dass du erzählen willst?

B: Nein, ich weiss nichts.

I: Und sonst kannst du mir auch einfach schreiben, wenn dir noch etwas in den Sinn kommt, von dem du denkst, dass es ein wichtiger Gedanke ist.

B: Ja, also was ich sehr wichtig finde ist, dass man wirklich Zeit haben muss für so etwas, dass man nicht 100% arbeiten kann und meinen, dass man das in der restlichen Zeit, die man noch hat, leben kann. Bei mir entsteht es daraus, dass ich Zeit habe, dass ich nur 60% arbeite und ich wirklich Zeit habe, wenn ich nicht noch Schule habe, um abzuwägen was ich jetzt brauche und was nicht, einfach um mir Gedanken darum zu machen. Wenn ich mir überlege, dass jemand 100% arbeitet und am Wochenende dann weit weg muss, um Ausgleich zu finden oder dass er für die Ferien schon fast weit weggehen muss, um abschalten zu können. Vom einen Extrem ins andere. Es darf nicht sein, dass man mehr Zeit vom Leben mit Arbeiten verbringt, wenn man die Arbeit gar nicht wirklich als etwas Erfüllendes oder Verwirklichendes ansieht.

I: Vielen Dank.

B: Danke dir.

## 19 Probandin: H., Kerstin (Gruppe 3)

### A) H., Kerstin: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: H., Kerstin

Datum: 29.07.2020

Ort: Solothurn

I: Also, zuerst, du bist einverstanden, dass das Interview aufgezeichnet wird.

B: Ja das ist okay.

I: Dann wäre noch die Frage, ob ich deinen Namen erwähnt darf, wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe.

B: Ja das darfst du.

I: Also gut. Vielen Dank fürs mitmachen.

B: Bitte.

I: Also es geht darum ein Monat lang suffizient zu Leben. Und Ich möchte dann anhand von den Interviews und den anderen Unterlagen, die ich euch mit auf den Weg gebe, herausfinden, was dieser Lebensstil einerseits auf persönlicher Ebene verändert: Also fühlst du dich dadurch zu sehr eingeschränkt oder ist es so, wie ich es bisher gehört habe, dass du eher zufrieden bist und mehr Klarheit hast, weil du weniger Sachen hast und vielleicht auch weniger ein schlechtes Gewissen hast. Und andererseits möchte ich untersuchen, was sich auf ökologischer Ebene verändert: Also werden weniger Ressourcen gebraucht und so weiter, aber das ist ja relativ offensichtlich. Also dann. Name?

B: Kerstin.

I: Geschlecht?

B: Weiblich.

I: Jahrgang?

B: Neunzig.

I: Wohnsituation?

B: Ich wohne zu zweit mit meinem Partner in einer Wohnung, einer Mietwohnung.

I: Ja. Dann dein Beruf?

B: Hebamme, selbstständig erwerbend.

I: Und hast du irgendwelche Hobbys?

B: Meine Hobbys sind nähen, die Pflanzen auf dem Balkon, lesen und Gesellschaftsspiele.

I: Okay, sehr schön. Ja und dann kannst du einfach gerade so weitermachen und einfach von dir erzählen.

B: Also was willst du da hören? In welche Richtung soll es gehen?

I: Einfach ein bisschen von dir erzählen, Ich frage dann schon noch konkreter nach.

B: Ja ich arbeite als Hebamme, freiberuflich. Das ist recht praktisch, da ich mir die Zeit so selber einteilen kann und so den Arbeitsalltag selber bestimmen kann. Manchmal ist es aber auch herausfordernd, wenn gerade viel auf einmal los ist, sich abzugrenzen. Es ist aber auch praktisch, es sich einfach so organisieren zu können, wie man es im

Leben gerade braucht. Und manchmal kann man das gerade und manchmal aber auch nicht, dann weiß man aber auch, dass das ein Zustand ist, der wieder vorbeigehen und wiederkommen kann. Genau. Früher war ich noch mehr unterwegs in der Weltgeschichte, von Stadt zu Stadt, Freunde zu besuchen oder irgendetwas zu unternehmen. Jetzt, seit ich in einer Beziehung bin, bin ich etwas ruhiger geworden. Und seit ich freiberuflich bin und deswegen nicht mehr pendeln muss, auch. Das macht wie auch so eine Art Ortsgebundenheit aus, aber eigentlich vermisse ich es gar nicht. Es tut mir eigentlich gut, auch einfach mal etwas zu sein. Was kann ich noch erzählen? Ich setze mich, glaube ich, schon viel mit Nachhaltigkeit auseinander, immer wieder komme ich damit in Kontakt. Ich bin auch im Naturförderverein in Solothurn im Vorstand tätig, auch wenn ich das auch sehr herausfordernd finde. So Vorstands- und Vereinsarbeit bin ich mir einfach noch nicht gewohnt oder habe ich halt einfach nie gemacht, deswegen kenne ich es nicht so. Ja, ich merke, je länger je mehr, dass ich es einfach richtig finde lokal nachhaltig zu arbeiten oder lokal nachhaltig zu sein, im Sinne von auf dem Markt einkaufen, was ich eigentlich auch schon regelmäßig mache oder jetzt arbeite ich auch manchmal auf dem Markt als Nebenerwerb. Einfach diese Eingebundenheit in das, was so lokal geht, finde ich eigentlich sehr wichtig. Und ja, ich kann fast gar nicht mehr Gemüse von Spanien kaufen, auch wenn es Bio ist. Früher war es noch Übersee, was nicht ging für mich und jetzt ist es schon kleiner geworden, so dass auch Europa nicht mehr wirklich okay ist für mich. Beim Gemüse vielleicht noch weniger strikt als beim Fleisch, da achte ich schon sehr stark darauf, dass es aus der Schweiz kommt und wenn möglich unbedingt Bio und sonst halt lokal. Und das ist einfach eine Entwicklung die bei mir so in den letzten 5 - 10 Jahren stattgefunden hat Und hat schon damit zu tun, als was man arbeitet und was man sich leisten kann oder eben auch nicht. Oder auch mit was für Menschen man zusammenwohnt, das beeinflusst das auch noch. Und jetzt so in der Partnerschaft finde ich es eigentlich fast am einfachsten, dass ich selber schauen kann, wie ich es machen will, also fast wie, wenn ich alleine wohne. Ich glaube in einer WG-Situation ist das sehr viel schwieriger und es hat mich damals auch gestresst und deswegen wollte ich das dann auch nicht mehr. Dieser Konflikt, die Leute zu informieren, was ich schon auch wichtig finde, aber ich wollte nicht die ganze Zeit sagen, dass die Mitbewohner etwas falsch machen und es eigentlich anders machen sollten. Ja, das bin so ich.

I: Und jetzt damit es eben noch etwas konkreter ist, kannst du dich mit 3 Wörtern beschreiben?

B: Ich muss kurz nachdenken.

I: Ja, nimm dir Zeit.

B: Ich habe Auf meiner Webseite so gute Begriffe gefunden, um mich zu beschreiben. Ich muss die kurz nachschauen, weil ich die sehe treffen finde und Dann kann ich mir davon 3 raus picken. Ich habe mir das nämlich schon mal überlegt, aber ich weiß sie jetzt gerade nicht mehr. Vielleicht finde ich sie gerade und dann kann ich eines davon nehmen. Genau Ich habe dort jetzt zum Beispiel aufgeschrieben: Dass ich eine sehr positive Lebenseinstellung habe, also ein positiver Mensch bin. Das finde ich, trifft schon sehr auf mich zu, Man kann es auch optimistisch oder so bezeichnen. Ich bin glaube, ich bin auch ein sehr lebendiger Mensch, aber mir im Sinne von lebensfroh. Und naturverbunden würde ich, glaube ich schon auch zu mir zählen, denn das betrifft ja eigentlich auch alles von einem im Leben. Der eigene Lebenszyklus, der Zyklus von den Jahreszeiten und alles, was einem so umgibt und deshalb würde ich das schon bei mir dazu zählen. Aha, lebensfroh ist wahrscheinlich dasselbe wie positiv und optimistisch. Dann überlege ich mir noch eins. Lebensfroh, naturverbunden, ein Familienmensch.

I: Ja, finde ich sehr passend. Du hast es ja auch schon ein bisschen angeschnitten, dass es bei deinem Lebensstil eine Entwicklung gegeben hat. Dass du mehr an einem Ort angekommen bist und dich jetzt besser auf Nachhaltigkeit achten kannst. Wie würdest du dann jetzt deinen Lebensstil mit 3 Worten beschreiben?

B: Also eigentlich ist es ein bisschen so wie Pippi Langstrumpf: «Ich mache mir die Welt wieder wie sie mir gefällt.» Ich weiß nicht, jetzt ist es vielleicht noch ein bisschen zu sehr umschrieben, vielleicht komme ich dann noch auf die 3 Wörter. Eigentlich will ich sehr nachhaltig leben und lebe in dem Sinne bewusst. Vielleicht wäre „bewusst“ ein Wort, dass meinen Lebensstil beschreibt.

I: Das ist schon eine sehr gute Voraussetzung.

B: Aber ich lebe auch sehr... Wie soll man sagen? Ich gönne mir auch viel. Also ich kauf, aus was ich Lust habe beim Essen und ich warte nicht ewig auf Sachen, die ich mir selber leisten möchte. Deswegen glaube ich, ich bin schon eher... Verschwenderisch ist vielleicht nicht ganz das richtige Wort.

I: Grosszügig?

B: Ja, grosszügig ist auch nicht ganz das richtige. Ich weiss es nicht.

I: Ich schreibe mal «Gönner» auf.

B: Ja, schreib mal «Gönner» auf. Einfach so... Gönner, verschwenderisch, grosszügig. Ja man kann schon auch sagen, ich bin materiell. Ich bin schon manchmal noch sehr materiell. Und ich will eigentlich schon noch davon wegkommen. Aber wenn ich Sachen ausräume, dann werden sie meistens ja auch durch andere Sachen ersetzt, die dann den Raum einnehmen. Das ist etwas, an dem ich noch arbeiten will. Aber im Moment noch meinen Lebensstil beschreibt. Was habe ich jetzt? Bewusst, materiell und... Ja privilegiert, also ich denke schon, dass man merkt, dass wir in der Schweiz viele Möglichkeiten haben und das beeinflusst meinen Lebensstil schon.

I: Sehr gut. Und jetzt, damit ich die persönliche Ebene etwas vergleichen kann. Wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden?

B: Auf was bezogen?

I: Zuerst mal allgemein.

B: Ganz allgemein bin ich eigentlich sehr zufrieden mit meinem Leben.

I: Und wenn du jetzt deine Zufriedenheit auf einer Skala von 1 - 10 angeben müsstest, dein ganzes Leben betrachtet, wo würdest du sie einordnen?

B: Also ganzes Leben, auch früher?

I: Deine momentane Situation, aber alles einbezogen, Arbeit, Freizeit und so weiter.

B: Dann ist es wahrscheinlich eine 7.

I: Okay und was glaubst du mach dich eher zufrieden? Jetzt in deinem Leben. Also, es gibt ja wahrscheinlich Punkte in deinem Leben, die ziehen sie eher hoch und Punkte, die ziehen sie eher runter.

B: Zufrieden macht mich wirklich dieses häusliche Leben. Eine schöne Wohnung zu haben, mit einem guten Partner zusammen zu leben, Haus halten zu können, sich ausbreiten zu können oder auch wieder zu sortieren und aufzuräumen. Einfach dieses sein im häuslichen Umfeld, das genieße ich sehr. Das macht mein Leben im Moment eigentlich sehr schön.

I: Und wenn du jetzt auf der anderen Seite sagen müsstest. Gibt es Stress in deinem Leben?

B: Ja die Arbeit manchmal, aber nicht immer.

Wenn ich viel zu tun habe beim Arbeiten, dann merke ich schon, dass es mich schnell stresst.

(Sache, die die Befragte lieber privat halten möchte)

I: Und wenn du jetzt den Stress auch auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest, wo wäre dieser? Also der gesamte Stress.

B: 10 ist ganz stark?

I: Ja.

B: Auch eine 7.

I: Okay. Und eben, verursacht wird es vor allem durch die Arbeit und die Diagnosen?

B: Ja, vor allem die Diagnosen, die Arbeit viel weniger, die könnte man wirklich in Klammern schreiben.

I: Okay. Und du hast es auch schon ein bisschen angeschnitten, Was ist die in deinem Leben wichtig? Worauf legst du großen Wert, dass du es hast? Ich habe bisher etwas heraus gehört das Häusliche vielleicht.

B: Also ich glaube, ich lege schon Wert darauf gesund zu Leben. Das ist im Moment schon mein Fokus. Gesund bezogen auf meine eigene Gesundheit. Also dass man merkt, wenn man Stress hat, Dass man dann dafür schaut, dass man wieder mehr Freizeit hat. Oder wenn man merkt, dass man viel müde ist, sich Zeit nimmt ein Mittagschlaf zu machen. Also wirklich der eigene Lebensrhythmus und die damit verbundenen Gesundheit, die ist mir sehr wichtig.

I: Also einfach spüren, was einem gut tut und dann auch etwas dafür tun?

B: Genau.

I: Ich habe hier noch ein paar Beispiele: Zeit, Unternehmungen, Gesundheit, Bildung, Mobilität, Ernährung.

B: Also das ist mir alles auf irgendeine Art wichtig. Soll ich jetzt zu allem etwas sagen?

I: Einfach, das, was dir besonders wichtig ist.  
B: Ernährung ist mir sicher sehr wichtig. Aber ich bin auch nicht nur kategorisch, sondern auch so, dass ich das esse, auf das ich gerade Lust habe. Mobilität ist mir sicher auch richtig. Also ich bin froh, dass ich mich bewegen kann, dass ich Beine habe, die mich tragen. Und dass ich trotz Corona oder viel Arbeit Zeit habe mal noch Yoga zu machen. Oder dass ich für die Arbeit mit dem Fahrrad unterwegs bin. Ich merke aber auch, dass ich froh bin, wenn ich von Freundin oder Verwandten ein Auto ausleihen kann. Und es ist mir schon auch wichtig, dass ich diese Möglichkeit habe. Ja, im Moment leihe ich das Auto von Kyrill aus Und muss dabei kein schlechtes Gewissen haben. Bei anderen Personen Muss ich hingegen kein schlechtes Gewissen haben und das ist mir dann sehr unangenehm, weil ich denke, dass ich kein Auto brauche, aber manchmal bin ich sehr froh darum, wenn gerade sehr viele Hausbesuche angesagt sind oder weit entfernte und dann ist es mehr ein Zeitfaktor. Deswegen kann man Zeit wahrscheinlich auch mit reinnehmen. Einfach wie plant man die Arbeitszeit, wie plant man die Freizeit und so weiter. Jetzt hatte ich schon länger keine Ferien mehr und freue mich sehr, dass ich bald zwei Wochen nur Freizeit habe. Weil nur so 3 oder 4 Tage meistens doch nicht reicht, weil man dann doch noch etwas für die Arbeit macht.  
I: Okay. Gut dann gehen wir noch ein bisschen mehr auf das Thema vom Experiment ein. Was ist der Planet Erde für dich?  
B: Ein Wunder. Oder ein kostbarer Schatz.  
I: Also hast du schon eher das Bewusstsein, dass die Erde ein Geschenk ist und wir dieses eher behüten sollten?  
B: Genau.  
I: Okay. Das hast du zwar auch schon ein bisschen erzählt, aber einfach noch mal zum Auflisten. Was machst du für die Umwelt?  
B: Was mach ich für die Umwelt? Möglichst lokal Gemüse einkaufen, möglichst Bio Gemüse einkaufen und auch bei anderen Lebensmitteln, je länger je mehr, darauf achten, dass sie Bio und lokal sind. Bio kaufe ich schon grundsätzlich ein, aber am lokalen arbeite ich noch. Mit dem Naturförderverein, bei dem ich im Vorstand bin, habe ich das Gefühl, dass ich schon etwas machen kann, im Sinne von Sensibilisierungsarbeit oder eben Unternehmungen organisieren, bei denen man zusammen für die Natur einsteht. Ich denke meine Fortbewegungsmittel sind sehr auf Umweltverträglichkeit ausgerichtet, indem ich eben mit dem Fahrrad unterwegs bin, kein Auto besitze oder den öffentlichen Verkehr nutze oder dann halt einfach mal ein Auto ausleihe. Ich fliege nicht für meine Ferien. Ich achte schon sehr bei meiner Mobilität, dass es eher grüne Mobilität ist. Auch mein Kleiderkonsum hat sich sehr verändert in den letzten Jahren. Ich kaufe meine Kleider fast nicht mehr in herkömmlichen Geschäften in der Stadt, sondern bestelle sie bei nachhaltigen Labels oder übernehmen sie gebraucht von Freunden oder Familie oder kaufe sie halt in einem Second Hand. Es hat sich ja noch Verbesserungspotential. Oder jetzt beim Umzug haben wir bei den Neuanschaffungen schon auch darauf geachtet,

dass sie gebraucht oder nachhaltig sind. Sicher nicht nur, aber wir haben mehr darauf geachtet als früher, weil wir auch mehr die Mittel dafür hatten und das früher eher nicht so war.

I: Und wenn du jetzt dein Konsumverhalten auch auf einer Skala von 1 - 10 einordnen müsstest und zwar so, dass 10 geringer Konsum ist und 1 hoher Konsum, wo wäre es?

B: Ich glaube dann ist mein Konsum schon immer noch eine 5.

I: Und wieso eine 5? Also was meinst du, macht es am meisten aus, welcher Bereich? Oder ist es einfach in jedem Bereich noch ein bisschen?

B: Ja, ich glaube in jedem Bereich ein bisschen. Oder das was ich vorher schon gesagt habe, dass man nicht mehr so auf die Sachen wartet, die man sich wünscht, weil man erwachsen ist und selber über sein Geld bestimmen kann. Man muss nicht mehr warten, wie damals als man noch ein Kind war: Wenn man ein Eis will, dann kauft man sich ein Eis. Oder wenn man Lust hat auf dieses Buch, dann kauft man sich das einfach. Ich glaube das wäre es, Eine Verlangsamung bei meinem Konsum, wo ich mir wünschen würde, dass ich noch ein bisschen daran arbeite oder sei es auch an der Menge. Also ein Buch statt 5 kaufen und dann lese ich das zuerst und danach kaufe ich vielleicht ein weiteres.

I: Es wird dann auch eine Aufgabe sein, nicht so voreilig zu entscheiden Bezüglich des Konsums. Und Ich denke das ist sicher wichtig, weil man heutzutage alles so einfach und schnell haben kann und weil ja auch immer dafür geworben wird „Kauf doch nimm doch noch das“ und so weiter. Es ist sicher auch schwierig, wenn man in so einer Gesellschaft aufgewachsen ist, aufzuwachen und etwas mehr Nein zu sagen. Okay, jetzt kommen ein paar Punkte, die ich einfach abhacken muss, damit ich besser vergleichen kann. Wie oft kaufst du nicht regionale oder nicht saisonale Produkte pro Woche?

B: 0.

I: Und pro Monat?

B: Einmal.

I: Und was wäre das dann? Weißt du gerade ein Produkt?

B: Also das wäre zum Beispiel, wenn ich mal eine Avocado kaufe, was ich aber schon fast nicht mehr mache. Oder jetzt habe ich bei «Gebana» Sachen bestellt, was zwar eine nachhaltigere Marke ist, aber halt nicht lokal und saisonal.

I: Okay. Und jetzt zum Fleischkonsum. Wie oft pro Woche? Herkunft hast du schon gesagt, eigentlich nur Schweiz.

B: Ja, Herkunft eigentlich nur Schweiz. Und sicher einmal pro Woche, manchmal 2 mal pro Woche, ein bis 2 mal pro Woche.

I: Und kaufst du dann immer Bio oder einfach mehr schweizweit oder es gibt ja auch „Aus der Region“?

B: Nein, dann kaufe ich einfach Bio oder habe noch eingefrorenes.

I: Ja genau, wir haben da ja noch andere Kontakte.

B: Und Fleischkonsum heißt für mich auch, dass es halt mal Schinken auf der Pizza hat oder dann

gibt es mal Bündner Fleisch für aufs Brot, aber das ist dann ja auch schon Fleisch.

I: Früher konnte man ja wahrscheinlich noch nicht so viel Fleisch essen, da war das wahrscheinlich noch mehr das Sonntagsgericht. Gut, wie sieht es mit Kleidern aus? Wie oft pro Monat kaufst du dir ein Kleidungsstück?

B: Das schwankt ein bisschen. Im Winter habe ich sehr selten Kleider gekauft und jetzt im Sommer oder in den letzten 2 Monaten habe ich relativ viele Kleider gekauft, sozusagen aufgestockt. Deshalb ist es gerade etwas schwierig zu sagen.

I: Was ist so der Durchschnitt? Also der Durchschnitt vom Jahr und dann den pro Monat aufgeteilt?

B: Also pro mal wo man kauft oder pro Kleidungsstück?

I: Pro Kleidungsstück.

B: Ja dann sind es wahrscheinlich schon so ein bis 2 Kleidungsstücke pro Monat. Das ist jetzt halt geschätzt.

I: Ja ja, es geht auch um Schätzungen. Ich erwarte nicht, dass jemand so genau weiß, wie er konsumiert. Dann Auto. Hast du auch schon erwähnt, du hast keins, du leihst dir einfach manchmal eines aus und brauchst es für die Arbeit.

B: Genau, also mehrheitlich.

I: Was würdest du sagen, wie oft brauchst du eines pro Woche?

B: Zweimal pro Woche?

I: Gut, zweimal pro Woche. Und du legst aber immer noch kantonale stecken zurück?

B: Genau.

I: Wie sieht es mit Fliegen oder auch Kreuzfahrten aus?

B: Also eine Kreuzfahrt habe ich noch nie gemacht und habe ich auch nicht vor zu machen. Und geflogen bin ich zuletzt im April 2019.

I: Und wohin?

B: Nach Lissabon. Und wir haben dieselbe Reise dann nochmal im Herbst mit dem Zug gemacht.

I: Und wie würdest du das beschreiben?

B: Also es ist ein enormer Unterschied. Man wird sich schon mehr bewusst, wie weit man eigentlich reist. Die Distanz wiegt schwerer. Das hat mir aber auch gutgetan und mich auch darin bestärkt, nicht zu viel zu fliegen. Weil mir bewusst ist, was es bedeutet zu fliegen, mache ich es auch gar nicht mehr so gern. Also ich habe es vorher auch schon nicht so gern gemacht. Aber ich kann mir schon vorstellen, dass es zwischendurch auch Orte geben wird, an die ich dann halt auch fliege. Aber nicht in naher Zukunft.

I: Und gibt es wie eine Grenze, bis dort gehst du möglichst mit dem Zug und irgendwann muss du fast in ein Flugzeug steigen.

B: Also in Europa selbst habe ich eigentlich das Gefühl, dass alles mit dem Zug erreichbar und machbar ist. So grundsätzlich. Ich denke die Grenze ist, wenn es weiter weg ist oder es kommt auch immer darauf an, mit wem man irgendwo hinget oder wie lange man irgendwo hinget. Für weiter Weg würde ich wahrscheinlich schon fliegen. Es kommt natürlich immer darauf an, ob es um die Reise geht oder um den Ort. Dann wäre es mir aber schon wichtig, dass es einen längeren Aufenthalt nach sich zieht, wenn ich weiter gehe.

Also zum Beispiel mal kurz nach Neuseeland käme für mich gar nicht in Frage.

I: Ja. Wie oft pro Jahr würdest du sage, fliegst du durchschnittlich?

B: 0.

I: Okay. Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten durch das Corona Virus verändert hat? Und wenn ja inwiefern?

B: Eigentlich nur im Bezug auf Kleidung. Dass ich dann angefangen habe, sie online zu bestellen, weil ich ja nicht in ein Geschäft gehen konnte. Und jetzt die Hemmschwelle größer ist, überhaupt wieder in ein Geschäft zu gehen. Und Corona hat schon auch gemacht, dass ich am Anfang relativ viel online bestellt habe, worauf ich nicht nur stolz bin. Vor allem weil wir gerade umgezogen sind und dann das Gefühl hatten, das wir das und das brauchen.

I: Und dann ist es wahrscheinlich wieder ein bisschen zu schnell gegangen.

B: Genau und dann ist es wieder ein bisschen zu schnell gegangen. Gewisse Sachen haben wir dann auch erst sehr spät bekommen und dann hätten wir genauso gut warten können.

I: Und hat das deine Zufriedenheit eher gesteigert oder vermindert?

B: Das Online-Bestellen hat es glaube ich eher vermindert, weil es viel zu schnell gegangen ist. In Bezug auf die Kleider bin ich zufrieden oder es hat gut funktioniert für mich. Das Zurückschicken kostet ja bei diesen nachhaltigen Labels, nicht so wie bei Zalando und ich finde das eigentlich etwas Gutes. Ich finde man sollte auch für den Transport bezahlen.

I: Damit, dass auch zwischendurch ins Bewusstsein kommt.

B: Genau. Ich habe dann aber trotzdem zwischendurch Sachen zurückgeschickt oder mehrere Größen bestellt, weil ich es ja nicht wie im Geschäft ausprobieren kann. Ich glaube es wäre mir ein Bedürfnis, dass es mehr solche Geschäfte gibt.

I: Okay. Und jetzt nochmal eine Skala von 1 - 10. Wie zufrieden, würdest du sagen, warst du während dem „Lockdown“?

B: Eine 8. Eigentlich ziemlich zufrieden, vor allem auch weil mein Partner mehr zu Hause war.

I: Dann hat das den Unterschied gemacht?

B: Ja auch jetzt noch. Zusammen zu Hause sein, auch wenn er seine Sachen macht und ich meine, man sieht sich mehr. Und das ist auch der Mensch, den man eigentlich mehr sehen will.

I: Also er ist jetzt immer noch mehr zu Hause? Und was macht dann den Unterschied von der 8 während dem „Lockdown“ zu der 7 von jetzt?

B: Ich glaube, ich habe die negativen Diagnosen bereits dazu gezählt, die mich momentan etwas beunruhigen.

I: Jetzt geht es noch ums Recycling. Das sind wieder etwas schneller Fragen. Wenn du etwas kaputt hast, überlegst du dir dann zuerst es zu reparieren oder reparieren zu lassen oder würdest du es direkt neu kaufen?

B: Es kommt immer darauf an, was kaputt geht, ob ich es reparieren würde oder nicht. Je qualitativ hochwertiger das Produkt ist, desto eher würde ich es reparieren. Und je weniger ein Produkt reparierbar ist, desto eher würde ich es ersetzen.



Aber ich habe jetzt auch nicht das Gefühl, dass in letzter Zeit viel kaputt gegangen ist und deswegen finde ich es auch gerade etwas schwierig zu sagen. Und wenn wir jetzt zum Beispiel mal ein Glas kaputt geht, finde ich das überhaupt nicht schlimm, dann mache ich es einfach weg. Aber jetzt zum Beispiel Kleider, auch die eher nicht so teuren Kleider versuche ich zu reparieren oder zu verarbeiten.

I: Okay. Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Immer wie mehr.

I: Ist ja auch ein Hobby. Was brauchst du so zum Verpacken von Essen und so weiter?

B: Ich habe wiederverwendbare Gemüse-Säcke und wenn ich sie nicht vergesse, benutze ich sie schon sehr viel. Es reut mich eigentlich um jeden Plastiksack, den ich nehmen muss. Ich habe aber auch viele Tupperware, die nicht nur aus Glas sind, sondern aus Plastik und im Kühlschrank ist es dann mal darin oder wird darin transportiert. Oder in Gläsern. Ich habe sehr gerne Gläser.

I: Benutzt du Plastiksäcke mehrmals?

B: Manchmal schon, kommt darauf an, was drin war. Könnte ich wahrscheinlich noch mehr.

I: Da kann ich mir deine Antwort schon vorstellen. Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, damit du Sachen tauschen kannst oder ausleihen?

B: Ja, zum Beispiel beim Umzug habe ich einen Chat gemacht, um herauszufinden, ob jemand aus meinem Umfeld gerade das hat, was ich brauche. Und das fand ich eigentlich eine gute Idee Und finde ich kann man eigentlich auch noch viel öfter machen. Oder ich benutze auch die Nähmaschine von meiner Mutter, anstatt eine eigene zu kaufen und eben auch das mit dem Auto ausleihen. Von dem her denke ich schon, dass ich mich verletze.

I: Ja, das fand ich übrigens eine sehr gute Idee, diesen Chat. Kaufst du Second Hand ein, also „Brocki“, Tutti und so weiter?

B: Ja.

I: Was ist dir am wichtigsten bezüglich deines Umweltbewusstseins? Also wo tut es dir am meisten weh, wenn du nicht strikt bist und eine Ausnahme machst? Zum Beispiel Ernährung...

B: Bei der Ernährung der Fleischkonsum, wenn ich den nicht durchziehen kann, weil ich zum Beispiel auswärts esse, aber trotzdem mal Fleisch esse, dann reut mich das sehr und deswegen nicht gerne auswärts Fleisch esse. Was hast du sonst noch aufgezählt?

I: Mobilität, Kleidung, Hygieneprodukt und so weiter.

B: Ja, Kleidung eigentlich mittlerweile auch.

I: Das Fliegen, so wie es klang auch?

B: Das Fliegen sowieso. Aber das will ich eigentlich schaffen und kann ich auch.

I: Ja. Dann, Hast du schon mal von Suffizienz gehört? Und wenn ja in welchem Zusammenhang?

B: Ja ich habe schon davon gehört, vor allem im materiellen Sinn und habe mich glaube ich deswegen auch dafür interessiert. Man braucht eigentlich viel weniger zum Leben, als man denkt. Das Projekt 100 hat mich fasziniert. Aber habe es, als ich dann mal darüber nachgedacht habe, wie ich das in meinem Leben umsetzen könnte, direkt

wieder über den Haufen geworfen. Aber es wäre für mich schon sicher immer wieder ein Thema.

I: Was ist deine Definition von Suffizienz?

B: Suffizienz heißt für mich, dass man nur so viel hat, wie man braucht. Oder manchmal braucht man ja auch weniger, als man denkt. Ja, Genügsamkeit, dass man auch nicht alles braucht. Es genügt einfach auch schon und dass man sich auch wieder bewusst wird, was man alles hat und eigentlich gar nicht alles braucht.

I: Okay, gut. Dann kommen wir zum letzten Teil. Nämlich zu den Erwartungen und Hoffnungen bezüglich dieses Monates. Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Material. Weniger materiell sein.

I: Und hast du das Gefühl, Suffizienz kann dir dabei helfen?

B: Es ist sicher ein Versuch, sonst würde ich wahrscheinlich nicht mitmachen.

I: Was erwartest du oder erhoffst du dir von diesem suffizienten Lebensstil?

B: Neue Anreize, nicht anreize. Neue Inputs, was man noch bedenken könnte, um nachhaltiger zu werden. Was gäbe es noch.

I: Und was glaubst du, in welchem Bereich wirst du Mühe haben? Also ich habe da wieder Ernährung, Kleidung, Hygiene, Mobilität.

B: Ich denke bei der Ernährung werde ich keine Probleme haben, bei der Mobilität wahrscheinlich auch nicht. Hygiene und Kleidung eigentlich auch nicht. Vor allem bei den Materialien, im Sinne von, „Kauf ich dieses Buch jetzt oder nicht?“. Ich glaube wirklich, so bei solchen Sachen. Also nicht bei den überlebenswichtigen Konsumgütern, sondern eben eher der „Gönnerkonsum“. Eigentlich habe ich ja genug Bücher oder Stoffe, wieso kaufe ich dann noch mehr?

I: Und jetzt kommt noch eine kleine Aufgabe. Formuliere ein Ziel, welches du dir für diesen Monat setzt, und zwar nach der SMART-Methode. Also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Terminiert ist es schon.

B: Also ein Ziel?

I: Ich nehme an, bei dir könnte es etwas mit Material sein.

B: Ja, genau. Ich würde mir, glaub ich, jetzt schon mal vornehmen in Bezug auf Materialien zweimal nachzudenken, ob ich sie brauche oder nicht oder auch, ob man es wirklich sofort oder später oder in dieser Menge braucht oder hat man nicht einfach schon genug. Messbar würde das bedeuten...

Also für mich wäre es auf jeden Fall möglich zu sagen, ich kaufe im August kein Buch oder vielleicht nur 1-2, die ich wirklich brauche. Weil Ich kaufe locker 5 - 10 Bücher pro Monat. Also das wäre für mich schon eine Herausforderung. Und auch in Bezug auf Stoffe. Nur das zu kaufen, was ich auch direkt verarbeiten. Oder auch das, was ich noch habe, zuerst zu verarbeiten.

I: Am besten machst du es so, dass du dir diesen Satz dann noch aufschreibst, also noch etwas ausformulierst. Du kannst ihn mir dann auch noch schicken, dann habe ich auch noch einen Überblick. Und damit du auch siehst, wie sich etwas verändert, kannst du dir ja zum Beispiel auch die Sachen aufschreiben, die du eben gerade nicht gekauft hast.

B: Gut.  
I: Das wäre es mit dem Interview. Falls du noch Fragen hast...

B: Nein, ist gut so für mich, danke.  
I: Hat mich sehr gefreut.  
B: Danke für das Interview.

## B) H., Kerstin: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

gut, anfangs mehr schlechtes Gewissen als sonst im Alltag und beim Konsum, danach motivierter für weitere nachhaltige „Challenges“ für mich und Sämi

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene)?

esse kein Fleisch mehr, dies hat für mich schon ein bisschen ein Umdenken bewirkt, ich merke, dass es mir eigentlich gar nicht so schwer fällt. Da ich mich etwas auf meinen Wasserverbrauch geachtet habe, welcher sich seit Experimentbeginn nicht wirklich verändert hat, bemerkte ich, dass ich da noch viel

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Stress: 8 (Bachelor Arbeit von Sämi), Zufriedenheit 7 (Bachelor Arbeit von Sämi)

##### ➤ Ist dir bereits eine Werterverschiebung aufgefallen? Achtet du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

ja, Wasserverbrauch

## ❖ Zum Thema:

## ➤ Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Aktualität wieder mehr bewusst, aber geändert hat sich für mich nicht viel. Finde z.B. Den Chat sehr gut, wenn zwischendurch ein Denkanstoss kommt, ist man gleich wieder so ah, das gibt es ja auch noch und ah es gibt noch andere wo so bewusst leben.

## ➤ Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

einfacher als man denkt, kleine Veränderungen bewirken bereits etwas, noch viel Raum nach Oben.

## ➤ Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

4

## ➤ Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

habe Gefühl nicht viel, esse sehr saisonal, jedoch sind einige nachhaltige Produkte (Gebana), die wir konsumieren nicht regional. finde es schwierig saisonal und regional in einem Topf

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

Kein Fleisch konsumiert

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

2, Bestellung Hess Natur

- Auto: Für was genutzt?

Arbeit, teils Distanz, teils Faulheit bzw. Zeitersparnis (weniger in Hitze fahren mit Fahrrad)

- Fliegen / Kreuzfahrten

Nein

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.
  - Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?
  - Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?
  - Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?
  - Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?
  - Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?
  - Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?
- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?
- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?
  - Wenn ja, wo oder womit?
  - Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

- Was würde es einfacher machen?

kleine Veränderungen, Schritt für Schritt

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ja

- ❖ Möchtest du noch etwas erzählen?

Nein

- ❖ Sind Fragen aufgetaucht? Fehlt dir etwas? Kann ich dir irgendwie helfen?

Nein

- ❖ Du bist nun am Ende des Fragebogens angekommen. Vielen Dank für deine Mühe! Nenne das Dokument in « Interview2-*Vorname-Nachname* » um und schicke es mir bis spätestens 18. August 2020 per Mail: [lindamathyer@bluewin.ch](mailto:lindamathyer@bluewin.ch) Danke für deine Zeit und viel Spass noch!

## C) H., Kerstin: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: H., Kerstin

Datum: 06.09.2020

Ort: Solothurn

I: Wie ist es dir so ergangen?

B: Mir ist es eigentlich gut ergangen. Ich bin sehr stolz, dass wir unser Ziel erreicht haben und motiviert weiterzumachen.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? Bist du zufrieden oder gestresst?

B: Jetzt bin ich gerade zufrieden.

I: Wo würdest du die Zufriedenheit auf einer Skala von 1 - 10 einordnen?

B: 9.

I: Was macht dich zufrieden?

B: Es ist einfach gerade alles recht ausgeglichen in meinem Leben. Die Arbeit wird tendenziell recht viel in den nächsten Tagen oder Wochen, aber sonst bin ich sehr ausgeglichen. Einfach eine gute Work-Life-Balance. Ich komme aber auch aus den Ferien, muss man dazu sagen.

I: Gibt es sonst irgendwie Stress?

B: Im Moment einfach bei der Arbeit. Es kommt viel auf mich zu. Und manchmal beim Einkaufen, wegen den Masken und den Menschen. (Weiter über Corona)

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du den Stress einordnen?

B: Eine 2.

I: Was hat suffizienter Lebensstil bei dir auf persönlicher Ebene verändert?

B: Es gab mir wieder ein bisschen ein Anstoß, mich selbst herauszufordern, indem ich wirklich sage „In diesem Monat mache ich mal das und in dem Monat versuche ich das.“. Ich brauche diese Aufgaben, diese „Challenges“, um zu sehen, ob sich etwas integrieren lässt oder nicht. Das mit dem Fleisch mache ich wahrscheinlich gerade weiter, dass ich sehr selten Fleisch esse. Aber ich habe schon das Gefühl, dass ich, wenn ich wieder anfangen Fleisch zu essen, dass es schnell wieder mehr wird. Aber zum Beispiel auswärts werde ich sicher nicht mehr Fleisch essen. Oder auf Pizza, da ist das Fleisch so unnötig, dann lieber einmal ein richtiges Stück Fleisch. Ich habe jetzt auch Lust noch mehr auszuprobieren.

I: Hast du das Gefühl, dass sich auch auf ökologischer Ebene etwas verändert hat? Dass du irgendetwas anderes machst?

B: Ja, also unverpackt einzukaufen ist wieder bewusster und möchte ich auch wieder mehr umsetzen beziehungsweise habe ich schon angefangen. Ich möchte auch in größeren Mengen bestellen, zum Beispiel bei „Gebana“ und dadurch Verpackung sparen.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Umweltbewusstsein während diesen Monat noch irgendwie verändert hat?

B: Ja, ich fühle mich einfach immer schlecht beim Wasserverbrauch. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht ändern und dass ich es auch nicht genug

ändern will. Es ist wie auch ein Luxus, den ich genieße oder ich denke, wir haben ja dieses Wasser. Dort habe ich mehr ein schlechtes Gewissen, aber sonst habe ich das Gefühl, hat sich nicht viel verändert.

I: Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? Hat sich deine Definition noch erweitert?

B: Nein, nicht wirklich.

I: Wo würdest du dein Konsumverhalten jetzt auf einer Skala von 1 - 10 einordnen? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Vielleicht 6.

I: Jetzt kommen wieder die kleinen Fragen zu deinem Konsum. Du kannst einfach sagen, wenn du etwas anders gemacht hast und sonst sagst du einfach weiter. Bei den nicht saisonalen oder nicht regionalen Produkten?

B: Habe ich nichts anders gemacht.

I: Fleisch?

B: Habe ich reduziert oder eben einen Monat lang ganz weggelassen. Das funktioniert gut.

I: Bei der Kleidung?

B: Ich habe halt vorher relativ viele Kleider gekauft und dementsprechend jetzt in diesem Monat nichts gekauft. Es kommt immer schwellenweise und so wird es wahrscheinlich auch bleiben.

I: Wie sieht es mit dem Auto fahren aus?

B: Schlecht. Ich muss einfach für die Arbeit gerade relativ oft ein Auto haben. Aber in die Ferien sind wir mit dem Zug und dem Fahrrad oder indem wir in einem Auto mitgefahren sind, damit das Auto auch ausgelastet ist.

I: Fliegen oder Kreuzfahrten?

B: Nein.

I: Hast du kaputte Sachen repariert oder reparieren lassen?

B: Nein, aber die kaputten Kleider stapeln sich, damit sie irgendwann mal repariert werden.

I: Nähst du dir selber Kleider?

B: Ja, nächsten Dienstag.

I: Hast du bei der Verpackung noch irgendetwas anders gemacht?

B: Ich habe angefangen ein Wachstuch für Käse zu benutzen und ich finde es sehr praktisch. (weiter über Käse)

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Meistens ja, aber wenn sie halt eklig sind, dann werfe ich sie schon weg.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, der WhatsApp Chat ist gerade wieder etwas aktiver geworden und das hat mich auch animiert, wieder mehr zu teilen. Zum Beispiel Spiele oder Puzzles, dass man die weitergibt oder gegen andere tauscht. Ich habe auch vor meinen Kombucha-Pilz in den Chat zu schicken.

I: Kaufst du Second Hand ein?

B: Ja, ich habe gerade eine sehr schöne Schüssel gekauft.

I: Hast du das Gefühl, dass dir die Suffizienz hilft oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: In dem Sinne helfen nicht, weil ich das Gefühl habe, ich mache es sowieso für die Welt und für mich. Einschränken tut sie mich auch nicht, weil es ja keine klaren Vorgaben hat. Ich habe jetzt zum Beispiel kein Buch gekauft diesen Monat. Ich

halte mich dort jetzt etwas zurück, aber es schränkt mich nicht ein.  
 I: Haben sich deine Erwartungen oder Hoffnung bezüglich des suffizienten Lebensstils erfüllt oder nicht?  
 B: Ich glaube, nicht wirklich. Ich habe das Gefühl, dass ich länger Zeit bräuchte und mehr Einschränkungen oder Herausforderungen, damit ich sagen könnte, dass es sich wirklich verändert hat.  
 (Beispiel Umzug)  
 I: Hattest du irgendwo Schwierigkeiten suffizient zu leben?  
 B: Einfach Wasser.  
 (Beispiele)  
 I: Gibt es Sachen in deiner Umgebung, die es dir erschweren?  
 B: Nein.  
 I: Kommt dir etwas in den Sinn, das es allgemein einfacher machen würde?  
 B: Samuel, weil er im Konsum noch etwas bewusster ist als ich und dadurch merke ich noch mehr, dass ich vieles eigentlich gar nicht brauche. Noch ein Rückgriff auf vorher. Ich habe das Gefühl, dass ich allgemein weniger einkaufe und mehr aufbrauche. Auch bei den Lebensmitteln. Wenn ich in den Coop gehe, kaufe ich meistens viele Sachen, die ich eigentlich gar nicht brauche, sondern mich einfach gelüsten. Wenn ich weniger gehen würde, was ich im letzten Monat gemacht habe, dann brauche ich weniger.  
 I: Hast du dein Ziel erreicht?  
 B: Ja.  
 I: Was gibt dir das für ein Gefühl?  
 B: Ein gutes.  
 I: Was an diesem Experiment hat dir gefallen?  
 B: Die Herausforderung, mich selber herauszufordern. Aber auch, dass ich es mit jemandem zusammen machen konnte oder auch zu wissen, dass andere auch so unterwegs sind.  
 I: Was hat dir nicht gefallen?  
 B: Dass es eben ein eher kurzer Zeitraum war. Es hätte mir besser gefallen, wenn es über einen längeren Zeitraum gewesen wäre, aber man kann ja für sich weiter machen.  
 I: Gibt es etwas, dass du im Nachhinein anders gemacht hättest?  
 B: Nein. Außer eben der Zeitraum, aber der war ja von dir vorgegeben und den kannst du auch nicht ändern.  
 I: Auf einer Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es?

B: 1.  
 I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt?  
 B: Nein, du hast das super gemacht.  
 I: Hast du das Gefühl, dass du über einen längeren Zeitraum als einen Monat mehr Veränderung gemerkt hättest?  
 B: Ja.  
 I: Wirst du diesen Lebensstil so weiterführen?  
 B: Ja.  
 I: Und wieso?  
 B: Weil es nicht nur der Welt, sondern auch mir guttut.  
 I: Würdest du diesen Lebensstil weiterempfehlen und etwas verbreiten?  
 B: Das ist nicht so meins. Also vorleben, dass es möglich ist. Aber ich bin nicht der Mensch, der anderen sagt, sie sollen kein Fleisch essen.  
 I: Hast du eine Idee, was suffizienter Lebensstil jeweils auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene einfacher machen würde?  
 B: Große Frage. Wenn man weniger hat, hat man mehr Platz, das würde mir helfen und ich glaube, man müsste weniger umziehen aus Platzgründen. Wenn man weniger kauft, hat man mehr Geld und muss weniger arbeiten. Diese Logik leuchtet mir voll ein, habe ich aber für mich noch nicht gemerkt. Auf gesellschaftlicher Ebene ist es sicher ähnlich. Ich weiss nicht, was es für eine Auswirkung auf die Wirtschaft hat. Ich könnte mir aber vorstellen, dass es, wenn Menschen weniger Güter, dafür mehr Dienstleistungen, weil man mehr Zeit hat, konsumieren würden, allen besser gehen würde, einfach auch auf die Gesundheit bezogen. Auf die gesellschaftliche Gesundheit hätte es sicher positive Auswirkungen. Wirtschaftlich gesehen, kenne ich mich zu wenig aus, um es zu beurteilen.  
 I: Hast du irgendeine Idee, was man einführen könnte, um es einfacher zu machen?  
 B: Das ist sehr schwierig. Es hat ja immer mit einem Verbot zu tun. Es muss mit Aufklärung einhergehen und der Mensch muss es eigentlich selber wollen. Aber mehr Unverpackt Läden ist sicher ein Anreiz, unverpackt einzukaufen.  
 I: Was ist dein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?  
 B: Ich kann problemlos einen Monat ohne Fleisch leben und ich vermisse es nicht einmal.  
 I: Dann wären das alle Fragen gewesen.  
 (Bedankung)



## 20 Probandin: M., Elvira (Gruppe 3)

### A) M., Elvira: Transkript Interview 1

#### Transkript Interview 1

Interviewpartner: M., Elvira  
Datum: 31.07.2020  
Ort: Bern

I: Vielen Dank, dass du mitmachst. (Einführung...)

Die Aufzeichnung ist für dich in Ordnung?

B: Ja, das ist gut.

I: Und wenn ich in der Arbeit über das Experiment schreibe, darf ich dann deinen Namen erwähnen oder möchtest du lieber anonym bleiben?

B: Du darfst ihn erwähnen.

I: Dein Name?

B: Elvira.

I: Jahrgang?

B: 1996.

I: Wohnsituation?

B: WG mit 3 Personen.

I: Was machst du beruflich?

B: Ich bin Pflegefachfrau.

I: Hast du irgendwelche Hobbys? Was machst du so in deiner Freizeit?

B: Sport, das können Yoga, Pilates oder andere Kurse sein. Fahrradfahren und Lesen.

I: Dann kannst du einfach ein bisschen von dir erzählen. Was macht dich aus? Wie bist du an den Punkt gelangt, an dem du jetzt bist?

B: Also jetzt ein bisschen auf Suffizienz bezogen: Ich bin in einer Familie, die relativ bewusst und sparsam lebt. Zum Beispiel ja kein Essen wegwerfen. Ich habe dadurch, dass ich so aufgewachsen bin, dieses Bewusstsein wahrscheinlich etwas übernommen. Ich versuche mir im Alltag zu überlegen, woher die Sachen kommen, die ich kaufe, wie ich Sachen wiederverwerten kann. Manchmal vergesse ich es auch ein bisschen.

I: Was denkst du, was die Leute so von dir halten? Wie wirst du so?

B: Ich bin glaube ich eine relativ ruhige Person, aber schon auch recht optimistisch, interessiert und empathisch. Ich glaube ich bin auch recht sensibel. Ich brauche viel Zeit für mich. In größeren Gruppen zu sein ist für mich relativ anstrengend, das merken die Leute um mich herum wahrscheinlich auch.

I: Und wenn du dich nur mit 3 Worten beschreiben würdest, welche würdest du nehmen?

B: Ich glaube, sensibel, interessiert und empathisch.

I: Dann kannst noch ein bisschen von deinem Lebensstil erzählen. Einfach wie du lebst.

B: Ich habe glaube ich, wie zwei verschiedene Leben. In meinem privaten Leben versuche ich schon bewusst zu leben und mit so wenig wie möglich auszukommen, mich auch etwas darüber zu informieren, woher die Sachen kommen. Mir ist es bei der Ernährung relativ wichtig, dass es Bio ist und meinem Körper guttut, auch woher es kommt und dass es einigermaßen fair hergestellt wird. Bei der Arbeit bin ich halt untergestellt und

wenn ich mir manchmal überlege, was wir dort an Sachen verschwenden, gerate ich in einen Konflikt mit mir selbst, weil wir jeden Tag so viel Müll produzieren. Das liegt daran, dass wir halt sehr auf die Hygiene achten müssen. Ich arbeite gerne, es ist mir auch wichtig, dass ich auf die Menschen eingehen kann und ihnen etwas geben kann. Aber es passt gar nicht mit meinem alltäglichen Lebensstil zusammen.

I: Wenn du jetzt auch deinen Lebensstil mit 3 Wörtern beschreiben würdest, welche wären es?

B: Abwechslungsreich, bewusst und vielleicht aktiv.

I: Im Sinne von sportlich aktiv oder viel unternehmen?

B: Mehr sportlich aktiv. Ich kann nicht so gut nur herumliegen.

I: Damit ich auch auf persönlicher Ebene vergleichen kann was sich verändert hat, wie fühlst du dich im Moment? Bist du zufrieden mit deinem Leben? Gibt es irgendwo Stress?

B: Auf was bezogen?

I: Allgemein.

B: Ich bin halt gerade in einer sehr neuen Situation für mich. Mir geht es gut. Ich bin wie ein bisschen aufgeregt, weil ich in einer neuen WG lebe und einen neuen Job angefangen habe. Ich weiß nicht so was auf mich zukommt. Aber sehr positiv, ich freue mich auch sehr. Deswegen bin ich gerade in einer guten Phase. Es gibt auch Tage, an denen ich etwas „down“ bin, aber das ist mehr, weil ich manchmal vergesse auf mich zu achten und gestresst bin, wenn ich viel arbeite.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du deine Zufriedenheit momentan einordnen? 10 wäre sehr zufrieden und 1 eher unzufrieden.

B: So eine 7.

I: Und was, glaubst du, macht diese Zufriedenheit aus in deinem Leben?

B: Mich macht es zufrieden, wenn ich merke, dass ich mich mit Menschen umgebe, die mir guttun. Menschen, die mich bestärken, vielleicht auch dieselben oder ähnliche Werte haben wie ich und man das Gefühl hat, dass man gut ist, so wie man ist und so akzeptiert wird. Und dass ich irgendeine Aufgabe habe im Leben, bei der ich das Gefühl habe, dass irgendjemandem etwas mitgeben kann oder dass ich gerade am richtigen Ort bin und etwas bewirken kann.

I: Du hast gesagt, dich stresst es, dass du manchmal etwas viel arbeiten musst. Gibt es sonst noch etwas, das dich stresst?

B: Das Gegenteil, das Gefühl zu haben, nicht gesehen zu werden oder nicht gut genug zu sein, sich vielleicht durch etwas beweisen zu müssen oder nicht geliebt zu werden.

I: Was würdest du sagen, wo dieser Stress auf einer Skala von 1 - 10 wäre?

B: Jetzt gerade aktuell?

I: Ja.

B: So eine 4.

I: Worauf in deinem Leben legst du großen Wert, dass du es hast? Was ist dir wichtig? Sei es Zeit

zu haben, mit Freunden etwas zu unternehmen, gut auf die Ernährung achten zu können oder dass du dich bilden kannst.

B: Was mir sehr wichtig ist, ist Zeit für mich. Ich brauch den Ausgleich zur Arbeit. Mir ist es aber auch wichtig sich mit Freunden auszutauschen, was einem gerade so beschäftigt. Ich glaube, einen sehr grossen Stellenwert hat im Moment meine persönliche Weiterentwicklung, herauszufinden, was ich im Leben erreichen will, mit welchen Menschen will ich leben, wie will ich arbeiten.

I: Was ist der Planet Erde für dich? Wie nimmst du sie wahr?

B: Das ist eine sehr schwierige Frage. Die Erde ist so groß, es ist der Ort, an dem wir Menschen sein dürfen. Sie ist einfach da und gibt uns sehr viel. Es ist ein Raum zum Leben, aber sie gibt uns auch Essen. Sie ist der Lebensort für mich.

I: Was machst du so für die Umwelt?

B: Ich probiere sicher so gut es geht zu recyceln und nicht so viel Plastik zu produzieren. Ich bin meistens mit dem Fahrrad unterwegs oder dem öffentlichen Verkehr. Ich habe kein Auto. Ich probiere, so gut es geht, nicht zu fliegen. Ich esse kein Fleisch, auch aus dem ökologischen Aspekt. Ich probiere auch beim Einkaufen, darauf zu achten keine Sachen von weit weg zu kaufen.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 würdest du dein Konsumverhalten einordnen? 1 würde hoher Konsum und 10 geringer Konsum.

B: Es kommt ein bisschen darauf an bei was.

I: Ganz allgemein (Beispiele...).

B: Vielleicht aktuell so bei einer 5.

I: Wie oft im Monat kaufst du nicht regionale oder nicht saisonale Produkte ungefähr? Gibt es irgendein Produkt, das von weit her ist, das du aber ab und zu kaufst?

B: Ja, Avocado und Bananen. 2- oder 3-mal im Monat.

I: Sonst noch etwas?

B: Wahrscheinlich schon, aber das ist mir gar nicht bewusst.

I: Fleisch, hast du gesagt, isst du gar keins?

B: Fast keins, sehr sehr sehr selten. Vielleicht alle 3 Monate einmal.

I: Wie oft pro Monat kaufst du dir durchschnittlich ein Kleidungsstück?

B: Im Durchschnitt ist es wahrscheinlich etwas einmal im Monat. Nein, wahrscheinlich ist es mehr, sagen wir 2-mal.

I: Auto, hast du gesagt, hast du keines?

B: Ja.

I: Wie oft fliegst du oder machst du eine Kreuzfahrt durchschnittlich im Jahr?

B: Fliegen etwa 2-mal pro Jahr.

I: Und Kreuzfahrten sowieso nicht?

B: Ja.

I: Hast du das Gefühl, dass sich dein Konsumverhalten infolge des Corona Virus verändert hat?

B: Ja, es hat sich schon verändert. Ich habe dadurch viel mehr für mich gekocht, das heisst ich habe mehr Geld für Essen ausgegeben und habe dann auch angefangen mehr darauf zu achten, was ich einkaufe. Das versuche ich jetzt beizubehalten.

I: Dann würdest du sagen, dass es deine Zufriedenheit gesteigert hat?

B: Ja.

I: Wie zufrieden auf einer Skala von 1 - 10 warst du während dem «Lockdown»? Allgemein betrachtet.

B: Super zufrieden, 8.

I: Reparierst du kaputte Sachen oder lässt sie von jemandem reparieren?

B: Wenn ich es gernhabe.

I: Das heißt, wenn du es sowieso nicht gerne hast, dann würdest du es auch nicht neu kaufen?

B: Nein, ich würde es weggeben.

I: Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

B: Ja, sehr selten.

I: Was benutzt du zum Verpacken von Essen oder Einkäufe?

B: Zum Einkaufen nehme ich eigentlich fast immer meine eigene Tasche mit. Essen verpacke ich in Tupperware, manchmal mit Frischhaltefolie oder Tüten. Ich habe auch solche Wachstücher.

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Ja, schon.

I: Versuchst du dich mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, das versuch ich schon. Ich frage einfach Freunde, ob die das gerade haben. Oder auf «Berner Flohmi», das ist eine Facebook Gruppe.

I: Kaufst du Second Hand ein? Im Brockenhaus, auf „Tutti“ oder auf Facebook zum Beispiel.

B: Ja, noch oft.

I: Sind das dann vor allem Kleider oder alles Mögliche?

B: Vor allem Kleider und Schuhe, aber auch Möbel oder Geschirr.

I: Was würdest du sagen, ist dir bezüglich deines Umweltbewusstseins am wichtigsten? Wo bist du am stricktesten?

B: Ich glaube, das größte schlechte Gewissen habe ich, wenn ich fliege, weil ich das Gefühl habe, dass das den größten Einfluss hat.

I: Hast du schon einmal von Suffizienz gehört und wenn ja, in welchem Zusammenhang?

B: Gute Frage. Ich glaube, so bewusst nicht. Ich kann mir etwas darunter vorstellen, vielleicht habe ich es schon mal irgendwo gehört.

I: Was verstehst du darunter?

B: Allgemein genügsamer zu leben, mit so wenig wie möglich auszukommen, mit dem, was man hat.

I: Gibt es etwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

B: Ich habe oft noch das Gefühl, dass etwas fehlt und manchmal versuche ich das durch Konsum zu füllen. Ich kaufe Kleider oder esse sehr viel. Ja, das würde ich gerne ändern, dass ich das Gefühl von Leere durch Essen kompensiere und nachher habe ich aber ein sehr schlechtes Gewissen. Heraus zu finden, wieso ich mich manchmal so leer, einsam und traurig fühle und einen anderen Weg finden, damit umzugehen.

I: Und hast du das Gefühl, Suffizienz kann dir dabei helfen?

B: Ja, ich hoffe es. Ich freue mich auch darauf. Aber ich glaube schon, weil es einem vielleicht auch bewusst macht, was man hat.

I: Erwartest du oder hoffst du dir sonst noch etwas von diesem Monat?

B: Dass ich mehr mein Konsumverhalten hinterfrage und es vielleicht auch etwas zu verändern. Dass ich mehr wertschätze, was ich habe und zu schauen, was ich damit machen kann, anstatt immer mehr zu kaufen.

I: Wo glaubst du, wirst du eher Mühe haben Ressourcen zu sparen und zufrieden zu sein mit dem, was du hast?

B: Wo wird es denn überhaupt alles sein?

I: Ernährung, Kleidung und Hygieneprodukte, vor allem Alltagskonsum.

B: Vielleicht schon bei der Ernährung, mehr vorzudenken. Dass ich mehr plane und vorbereite.

I: Dann kommt jetzt zum Schluss noch eine kleine Aufgabe. Du sollst dir nämlich für das Ende von diesem Monat ein Ziel setzen, welches du nach der SMART-Methode formulieren sollst.

du kannst mir jetzt einfach mal sagen, an was du denkst und dann später den Satz für dich formulieren und ihn mir dann noch schicken.

B: Ich werde bis zum Ende des Monats mein Konsumverhalten besser hinterfragen. Ich muss mir das dann noch genauer überlegen.

I: Das wäre es mit dem Interview. Falls du noch gerade Fragen hast und sonst kannst du sie mir immer schreiben.

## B) M., Elvira: Ausgefüllter Fragebogen Interview 2

Maturaarbeit Suffizienz

Linda Mathyer

August 2020

### Fragebogen Interview 2 – Zwischenstand

#### ❖ Erzähl mir von dir...

##### ➤ Wie ist es dir bis jetzt ergangen?

Bisher ganz gut, jedoch nicht viel anders als davor. Beim Einkaufen ist mir aufgefallen, wie viel Produkte uns eigentlich zur Verfügung stehen und dass es fast schwieriger ist, sich mit regionalen und Bio-Produkten zu versorgen als mit EU und weltweiter Produktion. Es gibt soooo unglaublich eine grosse Auswahl. Zudem habe ich einige Male der Versuchung widerstanden, unterwegs noch etwas zu Essen oder einen Kaffee zu kaufen, weil ich bemerkt habe, es eigentlich nicht zu brauchen.

##### ➤ Hast du bereits Veränderungen wahrgenommen? Welche und wo (auf persönlicher oder ökologischer Ebene?)

Habe praktisch nur Bio Lebensmittel eingekauft und keine neuen Produkte gekauft abgesehen von Lebensmitteln und Einrichtungsgegenständen für die neue Wohnung (im Brocki). Hätte ansonsten wahrscheinlich noch Kleider oder Pflegeprodukte gekauft, die ich aber eigentlich gar nicht brauche. Und ich hätte wohl auch mehr neu gekauft für die Einrichtung.

##### ➤ Wie fühlst du dich? / Bist du zufrieden mit deinem Leben?

- Stress und Zufriedenheit jeweils auf einer Skala von 1 bis 10.
- Was glaubst du, verursacht den Stress?
- Was glaubst du, macht dich zufrieden?

Grundsätzlich fühle ich mich gut, mit meinem privaten Leben bin ich zufrieden. (Ca. 7-8). Bei der Arbeit fühle ich aktuell ziemlich viel Stress (8) und ich merke, dass ich mit meinem Job ziemlich unzufrieden bin, auch weil ich dort in einem Konflikt mit meinen eigenen Werten bin und einige Dinge tun muss, die mir gegen den Strich gehen. Ich glaube, es macht mich zufrieden, täglich von Menschen umgeben zu sein, die gleiche Interessen haben wie ich und mich so akzeptieren wie ich bin. Sie leben ähnlich suffizient wie ich und dies motiviert mich. Es macht mich zufrieden, das was ich habe mehr wertzuschätzen.

1

- Ist dir bereits eine Werteververschiebung aufgefallen? Achtest du nun auf andere Dinge?

- Wenn ja, inwiefern und wo (in welchen Bereichen)?

Mehr Qualität statt Quantität bei Lebensmitteln und Kleidung.  
Achte mehr auf Notwendigkeit.

❖ Zum Thema:

- Hat sich dein Umweltbewusstsein verändert? Inwiefern?

- Woran, glaubst du, liegt es?

Bisher noch nicht, da ich denke, bereits ziemlich umweltbewusst zu leben.  
Würde mich aber gerne noch etwas mehr darüber informieren und mir wirklich den Auswirkungen bewusst sein, wenn ich etwas kaufe.

- Verstehst du unter Suffizienz nun etwas anderes? / Hat sich dein Verständnis von Suffizienz verändert?

- Wenn ja, was verstehst du nun darunter?

Ich habe das Video geschaut, das du uns geschickt hast. Dabei wurde mir klar, dass es darum geht, einen geringeren Verbrauch von Ressourcen zu haben um die Nachfrage zu verringern. Zudem geht es mehr darum, herauszufinden wo die eigenen Bedürfnisse sind und was einem zufrieden macht, ohne sich von aussen beeinflussen zu lassen. Es geht dabei wohl auch um Achtsamkeit und das Ziel nach einer nachhaltigeren und fairen Welt. Es ist einer von mehreren Bestandteilen, die zu mehr Nachhaltigkeit führen können.

- Beschreibe dein Konsumverhalten auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = hoher Konsum, 10 = geringer Konsum)

7

- Wie oft hast du folgende Dinge seit Beginn des Experiments ungefähr konsumiert?

- Nicht-saisonale / nicht-regionale Produkte

14-15x (Bananen, Schokolade und Kaffee)

- Fleisch: Herkunft? Qualität (Bio usw.)?

1x eine Wurst (Resten bei der Arbeit, die sonst weggeworfen würde), wahrsch.  
kein Bio

2

- Kleidung: Herkunft? Qualität?

Nie

- Auto: Für was genutzt?

2x vom Bahnhof abgeholt worden, um meine Eltern zu besuchen

- Fliegen / Kreuzfahrten

Nie

- Recycling: Falls sich irgendetwas davon verändert hat.

- Reparierst du deine kaputten Sachen? / Lässt du sie reparieren?

- Nähst du dir selber Kleider oder ähnliches?

Habe einen Stapel mit Kleidern, die ich umnähen möchte, weil sie mir so nicht mehr gefallen.

- Was benutzt du zur Verpackung (von Essen etc.)?

Nehme meistens ein Tupperware von zu Hause mit, wenn ich etwas mitnehme.

- Verwendest du Sachen wie Plastiksäckchen mehrmals?

Ja, eigentlich immer.

- Versuchst du dich zu vernetzen, um mit Leuten Sachen zu tauschen oder sie von ihnen auszuleihen?

Ja, frage eigentlich meistens rum, wenn ich etwas brauche.

- Kaufst du Secondhand ein (Brocki, Tutti usw.)?

Ja, schaue bei grossen Dingen die ich brauche zuerst im Brocki oder auf Bärner Flohmi, ob es das bereits gibt.

- ❖ Erwartungen und Hoffnungen:

- Hilft dir Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

Ich fühle mich sehr wohl damit und bin entspannter und wertschätzender im Alltag. Ich merke, wie oft wir von Werbung beeinflusst werden etwas zu kaufen. Die Suffizienz hilft mir sehr, mich nicht mehr davon beeinflussen zu lassen.

- Sind deine Erwartungen oder Hoffnungen bezüglich des suffizienten Lebensstiles bis jetzt erfüllt worden oder nicht?

Ja, bis jetzt fühlt es sich so an wie ich es mir erhofft hatte.

- Hast du Schwierigkeiten suffizient zu leben?

- Wenn ja, wo oder womit?

Am schwersten fällt es mir, wenn ich unterwegs bin und Hunger habe. Da bin ich oft versucht, schnell etwas Take Away zu kaufen, von dem ich dann nicht weiss, woher die Produkte kommen.

- Was in deiner Umgebung erschwert es dir?

Sehr einfache Verfügbarkeit, Menschen die es auch tun.

- Was würde es einfacher machen?

Weniger Verfügbarkeit und Werbungen, mehr Zeit zum Vorbereiten zu Hause (= weniger Arbeiten).

- Kommst du deinem Ziel für das Ende des Monats näher?

Ja, ich denke schon. Ich merke, dass ich noch viel soziale Medien konsumiere und dass mich dies unzufriedener macht. Möchte dies noch reduzieren und mich mehr „wichtigen“ Dingen wie z.B. der Bildung widmen.

## C) M., Elvira: Transkript Interview 3

### Transkript Interview 3

Interviewpartner: M., Elvira

Datum: 31.08.2020

Ort: Bern

I: Wie ist es dir so ergangen?

B: Grundsätzlich gut. Ich fand es sehr spannend, zu sehen, wie ich das Gefühl hatte, dass ich grundsätzlich im Alltag viel entspannter war, weil ich mich wirklich darauf fokussiert habe, was mir guttut und wichtig ist. Ich habe einfach so danach gelebt und grundsätzlich war es entspannt.

I: Wie fühlst du dich jetzt so? zufrieden oder immer noch gestresst?

B: Ich bin allgemein mit meinem Leben zufrieden, vielleicht so eine 8. Und bei der Arbeit habe ich immer noch Stress, da hat sich nicht viel verändert, aber das hat auch nicht viel mit suffizientem Lebensstil zu tun.

I: Ist es einfach, weil es viel Zeit braucht und anstrengend ist? Beim Zwischen-Interview hast du noch geschrieben, dass du in einem Konflikt bist mit deinen Werten?

B: Ja, einfach deswegen. Weil es erstens stresst und wegen den Schichten. Und weil es mit meinen Werten von Nachhaltigkeit und Suffizienz nicht so übereinstimmt.

I: Wo auf einer Skala von 1 - 10 wäre der Stress ungefähr?

B: Momentan auch so bei einer 7.

I: Und was hat dir denn mehr Zufriedenheit gegeben?

B: In der Zeit, die ich für mich hatte, habe ich wirklich versucht, genau das zu machen, was mir guttut. Das ist Rausgehen, etwas Kreatives machen, Musik machen, Kochen, mit Freunden Zeit verbringen. Ich habe eigentlich versucht, mich darauf zu fokussieren, dadurch meine Energien wieder aufzuladen.

I: Was, hast du das Gefühl, hat sich auf deiner persönlichen Ebene so verändert?

B: Ich weiß nicht, ob es damit zu tun hat, aber ich habe das Gefühl, dass ich herausgefunden habe, was mir guttut und was nicht und dass ich dadurch viel zufriedener bin. Und zum Beispiel auch, dass ich merke, mit welchen Leuten ich mich umgeben möchte und mit welchen nicht. Ich probiere jetzt einfach dem zu folgen.

I: Was hat sich auf ökologischer Ebene verändert? Gibt es überhaupt etwas, dass sich schon verändert hat?

B: Ich glaube vor allem, dass ich beim Einkaufen sehr auf regionale Produkte geachtet habe, um so Transportwege zu verkürzen.

I: Hat sich dein Umweltbewusstsein irgendwie verändert?

B: Nein.

I: Verstehst du unter Suffizienz jetzt noch irgendwas anderes?

B: Einfach etwa das, was ich im Zwischen-Interview geschrieben habe.

I: Wie würdest du dein Konsumverhalten aktuell auf einer Skala von 1 - 10 beschreiben? 1 wäre hoher Konsum und 10 geringer.

B: Immer noch etwa auf 7 oder 8.

I: Wenn du bewusst entschieden hast eines von den folgenden Dingen anders zu machen, kannst du es sagen und wenn nicht, sagst du einfach weiter. Nichts saisonale oder nicht regionale Produkte?

B: Ja, da habe ich schon mehr darauf geachtet.

I: Hast du auf ein bestimmtes Produkt verzichtet?

B: Schon einfach beim Gemüse und bei den Früchten habe ich darauf geachtet, dass es saisonal ist und aus der Schweiz.

I: Fleisch?

B: Nicht wirklich.

I: Hast du bei der Kleidung etwas verändert?

B: Da habe ich wirklich nichts eingekauft. Und das werde ich, glaube ich, auch so beibehalten, dass wenn ich etwas kaufe, es nur etwas ist, das ich wirklich brauche. Dass ich nicht mehr „lädeler“ gehe, das braucht es wirklich nicht.

I: Auto hast du ja keines, oder?

B: Genau, brauche ich eh nicht.

I: Kreuzfahrten und Fliegen, nehme ich an, hast du auch nicht gemacht in letzter Zeit, oder?

B: Nein, habe ich nicht.

I: Hast du irgendetwas repariert oder reparieren lassen?

B: Nein.

I: Hast du irgendetwas selber genäht?

B: Ja, ich habe Kleider, die mir nicht gefallen haben, umgenäht.

I: Hast du bei der Verpackung etwas anders gemacht?

B: Ja, ich habe angefangen Wachstücher zu benutzen.

I: Benutzt du Plastiktüten mehrmals?

B: Ja.

I: Hast du dich versucht mit Leuten zu vernetzen, um Sachen zu tauschen oder auszuleihen?

B: Ja, um auszuleihen.

I: Second Hand einkaufen?

B: Ja, im Brockenhaus.

I: Hilft dir die Suffizienz oder fühlst du dich zu sehr eingeschränkt?

B: Es hilft mir wirklich. Es hat mir geholfen, mehr zu mir zu finden, habe ich das Gefühl.

I: Sind deine Erwartungen oder Hoffnung erfüllt worden oder nicht?

B: Ja, doch, ich habe schon erwartet, dass einem mehr bewusst wird, was man braucht und was man hat und das wertschätzt. Es geht nicht mehr wirklich um das Materielle.

I: Hattest du irgendwo Schwierigkeiten suffizient zu leben?

B: Bei Gewohnheiten. Zum Beispiel wenn man schnell am Bahnhof einen Kaffee holt, weil man gerade Lust hat oder beim Kiosk irgendetwas kauft, das viel Verpackung hat. Diese Gewohnheiten zu durchbrechen, brauchte für mich teilweise noch etwas Überwindung, aber am Anfang fiel es mir schwerer, als jetzt am Schluss.

I: Was in deiner Umgebung erschwert es dir suffizient zu leben?



B: Werbung, so Plakate oder auf den Sozialen Medien. Leute aus meinem Umfeld, die noch mehr konsumorientiert sind und ich mich von diesen beeinflussen lasse.

I: Was würde es dann einfacher machen?

B: Wahrscheinlich, wenn es keine Werbungen mehr geben würde und das nur von Mund zu Mund weitergegeben wird. Und wenn mein Bewusstsein dafür noch stärker wird, so dass Konsum für mich nicht mehr wichtig ist und ich mich nicht mehr beeinflussen lasse. Ich glaube man würde ja wie sozialisiert, dass Konsum wichtig ist oder so und man muss realisieren, dass es nicht so ist.

I: Hast du dein Ziel erreicht?

B: Mein Ziel war es herauszufinden, wie sich Suffizienz auf mein Wohlbefinden auswirkt und ich glaube, das habe ich erreicht. Ich habe herausgefunden, dass es sich wirklich positiv auswirkt.

I: Und das gibt dir das ein Gefühl?

B: Ein zufriedenes.

I: Was hat dir an diesem Experiment gefallen?

B: Ich fand es super, dass wir am Anfang durch das Interview und die Challenge mit dem Ziel schon etwas angeregt wurden. Der Ideenkatalog fand ich auch gut und das Video, das nochmal erklärt, worum es bei Suffizienz geht, war sehr hilfreich, weil ich mir am Anfang noch nicht viel darunter vorstellen konnte. Was es sicher auch einfach gemacht hat, ist, dass es so offen war. Dass man einfach durch das Kärtchen zwischendurch eine Erinnerung hatte, man aber nicht konkret Sachen verboten wurden. Ich habe mich angeregt gefühlt, selber zu überlegen, was ich brauche und was nicht und ich habe es herausgefunden.

I: Was an dem Experiment hat dir nicht gefallen?

B: Nichts. Außer, dass ich das Tagebuch und das Protokoll nicht wirklich geführt habe, das ist fast ein bisschen viel Arbeit gewesen.

I: Was würdest du im Nachhinein anders mache?

B: Ich vielleicht noch etwas mehr mit dem Thema Suffizienz auseinandersetzen. Bücher lesen, Videos schauen, mehr mit Menschen austauschen. Denn ich bin manchmal schon von Leuten gefragt worden, was Suffizienz ist und ich konnte es manchmal gar nicht richtig erklären.

I: Auf eine Skala von 1 - 10 wie schwer fandest du es suffizient zu leben?

B: Nicht schwer, vielleicht eine 3.

I: Hat dir von meiner Seite her etwas gefehlt?

Hätte ich dir irgendwie weiterhelfen können?

B: Nein, es war gut.

I: Hast du das Gefühl, dass du, wenn das Experiment über einen längeren Zeitraum als einen Monat angedauert hätte, mehr Veränderung gemerkt hättest?

B: Ja, ich glaube schon. Zum Beispiel Kleider einkaufen oder Reisen, das macht man ja jetzt nicht jeden Monat oder auch um aus all den Gewohnheiten rauszukommen, braucht es etwas Zeit.

I: Wirst du diesen Lebensstil so weiterführen? Wieso oder wieso nicht?

B: Ja, ich werde es auf jeden Fall versuchen weiterzuführen, weil ich einfach gemerkt habe, dass es entspannt ist, so zu leben. Ich habe auch gelernt, wertzuschätzen was ich habe, nicht nur auf

Konsum und Einkaufen bezogen, sondern auch auf die Menschen, die mich umgeben.

I: Wirst du diesen Lebensstil weiterempfehlen und ein bisschen verbreiten? Wieso oder wieso nicht?

B: Ja, würde ich wirklich sehr gerne, aber ich weiß noch nicht so genau wie, weil ich noch nicht wirklich erklären kann, worum es geht.

I: Hast du schon eine Idee, wie? Einen Ansatz?

B: Mich bilden. Oder vielleicht mit diesem Verein Suffizienz in Verbindung setzen oder diese WhatsApp Gruppe bestehen lassen und mich dort austauschen.

I: Was könnte suffizienten Lebensstil auf privater, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene erleichtern?

B: Ich glaube, auf privater Ebene haben viele das Gefühl, dass sie immer mehr haben müssen oder sich mit Materiellem beweisen müssen. Und wenn man sich untereinander auch mehr wertschätzen würde und zeigen, dass es nicht viel braucht, würde das andere vielleicht auch beeinflussen. Zu den anderen, habe ich noch nicht wirklich eine Idee.

I: Was ist ein Fazit von diesem Monat? Gibt es irgendein Erlebnis, das dich beeindruckt hat oder ist dir irgendetwas geblieben?

B: Weniger ist mehr. Es hat mich viel achtsamer gemacht und mich wieder daran erinnert, was mir guttut.

I: Möchtest du sonst noch etwas erzählen?

B: Vielen Dank.

I: Vielen Dank für deine Zeit.



## Erklärung zur Maturaarbeit

Name Mathyer Vorname Linda Klasse M17a

### A Selbstständigkeitserklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich meine Maturaarbeit:

Titel Probier's mal mit Genügsamkeit - Auswirkungen  
von suffizientem Lebensstil auf persönlicher und  
ökologischer Ebene.

Betreuer/in Dr. Alfons Ritler

selbstständig und ohne unerlaubte Mithilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Ich bestätige auch, dass ich den Betreuer / die Betreuerin über jegliche Art von Vereinbarungen mit Drittpersonen oder Institutionen informiert habe.

### B Weiterverwendung der Maturaarbeit

Die Arbeiten werden grundsätzlich während drei Jahren in der Mediothek der Kantonsschule archiviert. Sie können dann abgeholt werden oder werden vernichtet.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Maturaarbeit Dritten zugänglich gemacht wird.

JA       NEIN

Ort / Datum Solothurn, 9. November 2020

Unterschrift L. Mathyer