

# SUFFIZIENZ, KONSUM UND GLÜCK: Heißt weniger besitzen auch mehr leben?

---

## 1. Informationen

In den letzten 50 Jahren hat sich die Menschheit mehr als verdoppelt. Gleichzeitig ist unser Konsum durch die Decke geschossen. Alles, was wir konsumieren, nehmen wir aus unserer Umwelt, sodass diese inzwischen restlos überlastet ist. Aber das ist nicht alles. Das Leben wird auch immer schneller. Das gesamte Wissen der Menschheit verdoppelt sich alle 5 Jahre. Die Flut an Informationen, Nachrichten und Dingen reißt uns mit. Wir verlieren Orientierung und wissen nicht, wohin wir eigentlich schwimmen sollen.

„Wem genug zu wenig ist, dem ist nichts genug.“

(Epikur, griechischer Philosoph, 341 v. Chr. – 271 oder 270 v. Chr.)

Wie kann ich mithalten? Was für neue Sachen brauche ich, um anerkannt zu sein? Wie kann ich möglichst schnell an viel Geld kommen, um mir noch mehr Dinge zu kaufen? Warum werde ich einfach nicht glücklich, sondern fühle mich dauerhaft unter Druck?

„Nie ist zu wenig, was genügt.“

(Seneca, römischer Dichter und Philosoph, etwa 1 – 65 n. Chr.)

Suffizienz ist eine Strategie, mit weniger glücklich zu sein, und dadurch Mensch und Umwelt zu schonen. Suffizienz kommt vom lateinischen „sufficere“, was auf deutsch ausreichen heißt. Es bedeutet, nur so viel von etwas zu nehmen – beispielsweise von der Natur – dass es für die eigenen Bedürfnisse genügt. Damit ist Suffizienz ein Gegentrend zum „Immer-mehr“-Gedanken.



## 2. Aufgaben

1. Lies die nachfolgenden Thesen und finde Argumente, um die Thesen zu belegen oder zu widerlegen.
  - a) Wer weniger konsumiert, hat mehr Zeit.
  - b) Wer weniger konsumiert, kann weniger arbeiten.
  - c) Wer weniger konsumiert, lebt nachhaltiger.
  - d) Wer weniger konsumiert, erfreut sich an den kleinen Dingen des Lebens.
  - e) Wer weniger konsumiert, hat echte Freunde.
2. Stell dir vor, du gehörst zu den extrem Armen dieser Welt und musst mit weniger als 1,75 € am Tag leben. Würdest du dieser Aussage: „Weniger besitzen heißt mehr leben.“ zustimmen?
3. Stell dir vor, du bist Berater für einen großen Pharmakonzern. Ändert sich deine Meinung zu der Aussage?
4. Was denkst du persönlich über diese Aussage?