

**Alles Klasse, oder was? Suffizienzpraktiken im Kontext  
von sozialer Positionierung und Distinktion**

Lena Leifeld, MSc

Matrikelnummer: 01518815

Eingereicht an der Universität Innsbruck  
Fakultät für Soziale und Politische Wissenschaften  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Master of Arts (MA)

Master Soziologie: Soziale und Politische Theorien

Betreuer: assoz. Prof. Dr. Frank Welz

## Abstract

Die vorliegende Masterarbeit setzt sich mit der Theorie von Pierre Bourdieu auseinander und untersucht, inwieweit diese auf aktuelle Themen der heutigen Zeit anwendbar ist. Bisherige Forschungsarbeiten haben sich besonders auf den Einfluss der sozialen Position auf nachhaltige Lebensweisen fokussiert, diese Arbeit geht einen Schritt weiter und kombiniert die Theorie von Bourdieu mit Suffizienz. Suffizienz hinterfragt die vorherrschende Konsumorientierung der Gesellschaft. Deshalb ist es von besonderer Relevanz zu untersuchen, inwieweit die Theorie von Bourdieu auch auf Konzepte wie die Suffizienz übertragbar ist, welche sich nicht so einfach in die heutige Lebenswelt integrieren lassen. Die vorliegende Masterarbeit setzt sich mittels einer qualitativen Studie mit dem Einfluss der drei Achsen sozialer Position, Distinktion und Lebensbedingungen auf Suffizienzverhalten und einer nachhaltigen Lebensweise auseinander. Die Untersuchung basiert auf semistrukturierten Interviews mit Personen aus unterschiedlichen sozialen Schichten und mit unterschiedlichen Lebensumständen. Personen mit einer geringeren sozialen Position wurden über Twitter kontaktiert, sie konnten als armutsbetroffen identifiziert werden, weil sie dort unter dem Hashtag #ichbinarmutsbetroffen Beiträge veröffentlichten. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Theorie von Bourdieu auch in der heutigen Zeit noch ihre Anwendung findet. Jedoch lassen sich die einzelnen Lebensstile im Bereich der Suffizienz nicht mehr einzelnen Klassen zuordnen, sondern differenzieren sich auch innerhalb sozialer Positionen aus. Daraus ergibt sich eine Unterscheidung anhand der sozialen Position auf der einen Seite. Personen mit einem höheren ökonomischen Kapital tendieren dazu ihren Lebensstil besonders im Bereich Konsum anzupassen, während Personen mit geringerem Einkommen oft unfreiwillig zu einem minimalistischen Lebensstil gezwungen sind. Auf der anderen Seite differenzieren sich Personen mit ähnlichen sozialen Positionen in Bezug darauf, ob sie Suffizienz praktizieren oder nicht, und wie sie dieses Konzept verstehen. Daher lassen sich Personen mit ähnlichen sozialen Positionen wiederum in zwei unterschiedliche Gruppen untergliedern. Die Studie zeigt auch, dass Suffizienzverhalten von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird, unbedingt sind jedoch für das Verständnis die soziale Position sowie Distinktion. Die Ergebnisse dieser Studie tragen zum Verständnis bei, wie soziale Positionen und ökonomische Ressourcen das Konsumverhalten und die Einstellungen zur Suffizienz beeinflussen.

## Abstract

This master's thesis examines Pierre Bourdieu's theory and analyses the extent to which it can be applied to current issues. Previous research has focused on the influence of social position on sustainable lifestyles; this thesis goes one step further and combines Bourdieu's theory with sufficiency. Sufficiency questions the prevailing consumer orientation of society. It is therefore particularly relevant to examine the extent to which Bourdieu's theory can also be applied to concepts such as sufficiency, which are not so easy to integrate into today's world. This master's thesis uses a qualitative study to examine the influence of the three axes of social position, distinction and living conditions on sufficiency behavior and a sustainable lifestyle. The study is based on semi-structured interviews with people from different social classes and with different living conditions. People with a lower social position were contacted via Twitter; they could be identified as affected by poverty because they published posts there under the hashtag #ichbinarmutsbetoffen. The results of the study show that Bourdieu's theory can still be applied today. However, the individual lifestyles in sufficiency can no longer be assigned to individual classes but are also differentiated within social positions. This results in a distinction based on social position on the one hand. People with a higher economic capital tend to adapt their lifestyle, particularly in consumption, while people with a lower income are often involuntarily forced to adopt a minimalist lifestyle. On the other hand, people with similar social positions differ in terms of whether they practice sufficiency and how they understand this concept. Therefore, people with similar social positions can in turn be divided into two different groups. The study also shows that sufficiency behavior is influenced by a variety of factors, but social position and distinction are essential for understanding it. The results of this study contribute to the understanding of how social position and economic resources influence consumer behavior and attitudes towards sufficiency.

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Abstract .....   | i  |
| Abstract .....   | ii |
| Abbildungsverzeichnis .....  | v  |
| Tabellenverzeichnis.....   | vi |
| 1. Einleitung .....  | 1  |
| 2. Habitus und sozialer Raum – Zur Soziologie Pierre Bourdieus.....                      | 5  |
| 2.1. Sozialer Raum und soziale Felder .....  | 6  |
| 2.2. Die Kapitalsorten .....   | 7  |
| 2.3. Habitus.....  | 10 |
| 3. Das Suffizienz-Konzept .....  | 14 |
| 3.3. Der Suffizienz-Begriff.....   | 14 |
| 3.4. Suffizienzpraktiken.....  | 18 |
| 3.5. Suffizienzpraktiken in unterschiedlichen Bereichen .....                            | 21 |
| 3.6. Suffizienz – Ein nachhaltiger Habitus .....   | 26 |
| 3.7. Forschungslücke .....   | 29 |
| 4. Methodische Vorgehensweise – Ein qualitativer Ansatz.....                             | 32 |
| 4.1. Forschungsphilosophie und Design.....   | 32 |
| 4.2. Erhebungsmethode – Das semistrukturierte Interview.....                             | 33 |
| 4.3. Datensample .....   | 34 |
| 4.4. Auswertungsmethode – Thematische Analyse.....                                       | 36 |
| 5. Alles Klasse, oder was?.....  | 40 |
| 5.1. Die Interviewpartner.....   | 40 |
| 5.2. Einflussfaktoren auf die Lebensweise und Suffizienzpraktiken.....                   | 44 |
| 5.3. Unterschiedliche Typen der Suffizienzpraktiken .....                                | 57 |
| 6. Die Vielschichtigkeit von Suffizienzpraktiken: Soziale Position und Distinktion ..... | 67 |
| 6.1. Soziale Position und Suffizienzpraktiken.....                                       | 67 |
| 6.2. Suffizienzpraktiken im Kontext: Einflüsse und Beweggründe .....                     | 69 |

|   |     |
|---|-----|
| 6.3. Limitationen und zukünftige Forschungsarbeiten ..... | 71  |
| 6.4. Fazit .....  | 72  |
| Literaturverzeichnis .....                                | 75  |
| Anhang .....  | 84  |
| Interview-Leitfaden .....                                 | 84  |
| Schriftliche Befragung.....                               | 88  |
| Beispiel Interview mit Carl Collins (I3) .....            | 89  |
| Eidstattliche Erklärung .....                             | 101 |

## Abbildungsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Abbildung 1: Der soziale Raum nach Bourdieu vereinfacht dargestellt (Bourdieu, 1987, S. 212 f.; Suderland, 2014, S. 221)..... | 10 |
| Abbildung 2: Die feinen Unterschiede (Bourdieu, 1987, S. 280).....  | 13 |
| Abbildung 3: InterviewpartnerInnen im sozialen Raum nach Bourdieu.....  | 43 |
| Abbildung 4: Einflussfaktoren auf die Suffizienzpraktiken.....  | 44 |
| Abbildung 5: Ähnlichkeitsmatrix nach Russel und Rao .....   | 58 |
| Abbildung 6: Suffizienzpraktiken im sozialen Raum .....   | 59 |

## Tabellenverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Tabelle 1: Definitionen von Suffizienz .....  | 18 |
| Tabelle 2: Definition der unterschiedlichen Praktiken die Suffizienz mit sich bringen kann<br>(Sandberg, 2021, S. 6).....                     | 21 |
| Tabelle 3: Darstellung unterschiedlicher Suffizienzpraktiken in den wichtigsten Bereichen<br>(Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015) ..... | 25 |
| Tabelle 4: Darstellung der Interviewteilnehmenden .....   | 35 |

## 1. Einleitung

Die Minimierung des eigenen ökologischen Fußabdrucks, die Eingrenzung des eigenen Ressourcenverbrauchs sowie ein werteorientiertes und sozialverantwortliches Handeln. Die Notwendigkeit, die Gesellschaft und Wirtschaft nach diesen Prinzipien auszurichten wird zwar weitestgehend erkannt, jedoch zeigt sich, dass sich diese Änderungen gegenwärtig nur schwer bzw. zögerlich umsetzen (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022). Die Strukturen des Kapitalismus prägen die heutige Gesellschaft und damit einhergehend die aktuellen Lebensformen und das Selbstverständnis, häufig steht dies jedoch in einem gegensätzlichen Verhältnis zu nachhaltigen Praktiken. Der Neoliberalismus steht für Wettbewerb, Markterfolg und Globalisierung, im Zuge dessen sieht sich die Gesellschaft mit einer Anrufung zur Effizienz und Optimierung konfrontiert (Neckel, 2018). Nicht nachhaltige Praktiken lassen sich häufig schwer ändern, denn es lässt sich gesamtgesellschaftlich kein Wandel hin zu einem ressourcenschonenderen Lebensstil beobachten (Hasenfratz, 2018; Muraca, 2014).

Nachhaltigkeitsansätze setzen deshalb vorwiegend auf Effizienzstrategien und die Ökologisierung des Konsums (Lorek & Fuchs, 2013). Durch die Effizienzsteigerung können Produkte oder Dienstleistungen mit einem geringeren Ressourcenverbrauch angeboten werden, dies kann mit einer Kosteneinsparung einhergehen (Bocken & Short, 2016). Was wiederum zu einem Rebound Effekt führen kann, darunter wird die Auswirkung des Effizienzgewinns verstanden, die aufgrund der Einsparung zu einer erhöhten Nutzung führt (Sachs, 1995). Um zukünftige Krisen zu vermeiden, ist ein ganzheitlicher gesellschaftlicher Wandel erforderlich, der Effizienzsteigerungen mit einer Suffizienzrevolution verbindet (Sachs, 1995).

Das interdisziplinäre Konzept der Suffizienz sieht die Lösung der Umweltproblematik nicht im „grünen“ Konsum, sondern in einer Veränderung des Lebensstils nach dem Motto „*mit wenig gut leben*“ (Figge et al., 2014) oder „*slower, less, better, finer*“ (Glauber, 2014). Suffizienz setzt auf die Veränderungen auf der Verbraucherseite, um die Zerstörungen der Umwelt zu minimieren, dies bedeutet vor allem die Reduktion des Konsumniveaus von konsumstarken VerbraucherInnen, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Sozialer Wandel wird stets durch Subjekte erreicht, welche den Wandel hervorrufen, deshalb muss nicht nur an die institutionellen und kulturellen Bedingungen angepasst werden, sondern auch veränderte Verhaltensweisen der VerbraucherInnen erreicht werden (Pritz, 2018). Das Konzept der Suffizienz beinhaltet bestehende Ungleichheiten abzuschwächen und jedem ein angemessenes Leben zu ermöglichen. Das Konzept der Suffizienz geht mit einer Veränderung des

Haushaltskonsums und gesellschaftlicher Praktiken einher, um insgesamt den Konsum zu reduzieren und vermehrt soziale und kollektive Güter zu nutzen (Spangenberg & Lorek, 2019).

Der Wohlstand in der westlichen Gesellschaft nimmt stetig zu und damit einhergehend auch die Konsumausgaben. Schulze (2005) beschreibt die heutige Gesellschaft als Erlebnisgesellschaft, in der Konsum eine wichtige Orientierungsfunktion besitzt. Die Steigerung des individuellen Lebensstandards, die vermehrten Freizeitmöglichkeiten und der technische Fortschritt haben zu einer Vervielfachung der Möglichkeiten geführt. Das Konsumverhalten hat häufig eine Distinktionsfunktion (Lukas, 2013). Innerhalb der Peergroup kann die Veränderung des Konsumverhaltens beispielsweise zu Spannungen führen, besonders wenn Konsummuster aufgrund ihrer Distinktionsfunktion mit bestimmten Gruppenzugehörigkeitsgefühlen verknüpft sind (Sandberg, 2021; Spangenberg & Lorek, 2019). Suffizienz zu praktizieren kann in der heutigen konsumorientierten Gesellschaft zu einer Herausforderung werden, da materielle Güter häufig identitätsstiftend sein können und gleichzeitig mit Status und Prestige verbunden werden. Viele der Handlungen werden in der alltäglichen Praxis immer wieder reproduziert und lassen sich schwer durchbrechen (Spangenberg & Lorek, 2019).

Die bisherige Forschung macht deutlich, dass sich KonsumentInnen in ihrer Umsetzung und dem Verständnis von Suffizienz unterscheiden (Gorge et al., 2015). Es stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, welche Einflussfaktoren auf die Umsetzung von Suffizienzpraktiken wirken können und ob Suffizienz in der Realität überhaupt Anwendung findet. Vorangegangene Arbeiten haben bereits deutlich gemacht, dass die gesellschaftliche Position einen Einfluss auf die Umsetzung von Nachhaltigkeitsverhalten und Suffizienzpraktiken haben kann (Gorge et al., 2015; Kennedy & Givens, 2019). Diese Ergebnisse legen nahe, dass es einen Zusammenhang zwischen der sozialen Position und dem Suffizienzverhalten geben könnte.

Bisher fehlt jedoch noch ein detailliertes Verständnis darüber, wie Suffizienzpraktiken überhaupt umgesetzt werden und welche Faktoren in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen. Bourdieu (1987) ist einer der einflussreichsten Soziologen des 20. Jahrhunderts und prägte das Konzept des Habitus. Er betont die Bedeutung und den Einfluss der sozialen Strukturen auf den Lebensstil. Aus diesem Grund bietet das theoretische Konzept von Bourdieu einen guten Bezugsrahmen, um die sozialen und strukturellen Dynamiken zu verstehen, welche das gesellschaftliche Verhalten im Kontext von Nachhaltigkeit und Konsum prägen. Von besonderer Bedeutung ist dabei zu untersuchen, inwieweit die Klasse auch in der heutigen Zeit Auswirkung auf die Lebensweise haben kann.

Der Klassenbegriff ist ein wichtiger Kernbegriff der Soziologie, wobei sich die unterschiedlichen Theorien in ihrem Klassenverständnis deutlich unterscheiden. In der Theorie von Marx beispielsweise nimmt die Klasse eine bedeutende Rolle ein, hier wird zwischen zwei Klassen unterschieden, die sich insbesondere durch ihre unterschiedlichen Produktionsverhältnisse auszeichnen. Auch Webers Theorie hat einen starken Bezug zum Klassenbegriff, er unterscheidet jedoch zwischen Erwerbsklasse, Besitzklasse und sozialer Klasse. Bourdieu baut auf diesen beiden Überlegungen auf und geht davon aus, dass die Gesellschaft vorwiegend als eine Klassengesellschaft verstanden werden kann. Bourdieu sieht, dass Kapital und die Position der vergangenen Generationen weitergetragen wird und verinnerlicht ist. Bourdieu differenziert zwischen sozialer, ökonomischer und kultureller Klassenbildung (Rehbein et al., 2014). Es stellt sich jedoch die Frage, ob der Klassenbegriff auch heute noch eine Rolle spielt und sich auf die aktuelle Gesellschaft übertragen lässt. Insbesondere aktuelle Lebensweisen wie der Suffizienz, welche sich außerdem gegen die vorherrschende Konsumorientierung der Gesellschaft wendet, eignen sich, um dieser Frage nachzugehen. Suffizienz umfasst sowohl Denk- als auch Handlungsmuster im Kontext der Konsumorientierung, deshalb bietet sich dieses Konzept besonders gut an, um anhand eines konkreten Beispiels zu untersuchen, ob die theoretischen Überlegungen von Bourdieu auch auf die heutige Gesellschaft übertragbar sind.

Aus diesem Grund soll in dieser Masterarbeit untersucht werden, welchen Einfluss die gesellschaftliche Klassenzugehörigkeit auf die Suffizienzpraktiken haben kann und inwiefern sich die soziale Position auf die Umsetzung und das Verständnis von Suffizienz auswirken kann. Bisherige Literatur ist vorwiegend konzeptioneller Art, wobei die Untersuchung von konkreten Praktiken und empirische Forschung von größter Relevanz ist (Sandberg, 2021). Die Relevanz dieser Masterarbeit wird durch das Fehlen passender Studien des konkreten Einflussfaktors „Klasse“ auf die Umsetzung und Wahrnehmung von Suffizienzpraktiken deutlich. Bisherige Forschungsarbeiten setzen sich zwar mit den Einflussfaktoren auf die Wahl einer suffizienten Lebensweise und umweltbewussten Verhalten auseinander, beziehen dort aber vorwiegend Normen (Joanes et al., 2020; Thøgersen & Alfinito, 2020), Werte (Black & Cherrier, 2010; Frick, Gossen et al., 2021; Gifford & Nilsson, 2014) und andere Motive (Best et al., 2022; Gifford & Nilsson, 2014) in ihre Analysen mit ein. Aus diesem Grund setzt sich diese Masterarbeit mit dem Einflussfaktor der sozialen Position auseinander: *Inwieweit wird die Umsetzung von Suffizienzpraktiken durch die soziale Position und den eigenen Habitus beeinflusst?*

Die Masterarbeit leistet zwei unterschiedliche Beiträge: Erstens wird durch die Anwendung der Theorie in einem aktuellen Kontext deutlich, ob sich die theoretischen Überlegungen auch auf aktuelle Trends und deren Umsetzung in der heutigen Gesellschaft übertragen lassen. Hierbei wird anhand von qualitativen Interviews und Einzelfällen herausgearbeitet, inwieweit die soziale Position einen Einfluss auf bestimmte Aspekte des Habitus - besonders hinsichtlich des Suffizienzverhaltens auswirken können. Dabei wird besonders zur Literatur, die sich mit dem theoretischen Konzept von Pierre Bourdieu auseinandersetzt, sowie Arbeiten, die sich bereits mit dem Einfluss der sozialen Position auf das ökologische Verhalten befasst haben, beigetragen. Zweitens wird zur Suffizienzforschung beigetragen, denn das Verständnis um Einflussfaktoren des Konzeptes so wie die allgemeine Umsetzung von Suffizienz wird erweitert.

Um sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, wurde neben theoretischen Überlegungen eine empirische Studie mit 12 Interviews durchgeführt. Die Befragten zeichnen sich durch unterschiedliche Positionen im sozialen Raum aus, die Unterscheidung fokussiert sich insbesondere auf die unterschiedliche Ausprägung des ökonomischen und kulturellen Kapitals. Um den Einfluss der drei Achsen soziale Position, Distinktion und Lebensbedingungen auf die Suffizienzpraktiken herauszuarbeiten, werden die Interviews mittels thematischer Analyse nach Braun und Clarke (2006) analysiert. Durch die Herausarbeitung der unterschiedlichen Themen in den Interviews wird der Einfluss zwischen der sozialen Position, Distinktion und den Lebensbedingungen auf die Suffizienzpraktiken deutlich. Durch die Analyse kann die Anwendbarkeit von Pierre Bourdieus Theorie auf aktuelle Thematiken wie der Suffizienz deutlich werden. Dabei soll anhand der Ergebnisse deutlich werden, inwieweit die Gesellschaft sich heutzutage anhand ihrer Praktiken in unterschiedliche Klassen unterteilen lassen kann.

In der theoretischen Fundierung dieser Arbeit liegt der Fokus zum einen auf der Theorie von Pierre Bourdieu (Kapitel 2) und dem Suffizienzkonzept (Kapitel 3). Diese beiden Aspekte werden in Kapitel 3.4 miteinander verknüpft, in einem nächsten Schritt wird die Forschungslücke deutlich gemacht (Kapitel 3.5). In Kapitel vier wird die methodische Vorgehensweise näher beleuchtet, dabei wird der Fokus auf das Sample, die Datenerhebung und die Datenauswertung gelegt. Im nachfolgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Datenauswertung präsentiert (Kapitel 5) und anschließend diskutiert (Kapitel 6).

## 2. Habitus und sozialer Raum – Zur Soziologie Pierre Bourdieus

Die theoretische Grundlage dieser Masterarbeit basiert auf Pierre Bourdieus Theorie. Die Theorie von Bourdieu setzt sich mit zwei besonderen Aspekten detailliert auseinander: Feld und Habitus. Diese sollen im Folgenden kurz erklärt werden.

Bourdieu betrachtet die Gesellschaft als ein Spiel, bei dem TeilnehmerInnen unterschiedliches Startkapital und verschiedene Ressourcen haben. Soziales, ökonomisches und kulturelles Kapital haben je nach Feld einen unterschiedlichen Wert. Das Feld, in dem sich die TeilnehmerInnen bewegen, wird als ein Raum betrachtet, in dem unterschiedliche Positionen eingenommen werden, abhängig von den verfügbaren Ressourcen und Kapitalen (Bourdieu, 2003). Den Begriff des Feldes nutzt Bourdieu, um unterschiedliche Strukturen und Verbindungen von Individuen darzustellen.

Der Habitus der Individuen spielt eine entscheidende Rolle bei der Interaktion im Feld. Der Habitus setzt sich aus den durch familiäre, soziale und erzieherische Interaktionen hervorgerufenen Empfindungen und Dispositionen zusammen (Bourdieu, 2003; Karol & Gale, 2004). Die Geschichte der Menschen macht sich in den Dingen und Verhaltensweisen bemerkbar (Bourdieu, 1997b). Die Handlungsweisen und Verhaltensmuster von Menschen spiegeln ihre individuelle Geschichte wider, die sich in ihrem Habitus manifestiert. Die Sozialisation, zum Beispiel verschiedene Institutionen wie Kirche, Kindergarten oder Schule, beeinflusst die Denk- und Handlungsweisen der Individuen. Bourdieu argumentiert, dass die soziale Ordnung im Individuum durch den Habitus internalisiert wird (Kremer, 2014). Der Habitus verkörpert somit die dialektische Beziehung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft (Karol & Gale, 2004).

Für das Verständnis dieser Arbeit und des Konzepts von Bourdieu spielt der Klassenbegriff eine entscheidende Rolle. Dabei wird die Klasse nicht durch eine bestimmte Summe von Merkmalen kausal abgeleitet, sondern definiert sich aus der Struktur der Beziehungen zwischen vielen Merkmalen, die relevant sind. Bourdieu unterscheidet in dieser Hinsicht zwischen den unterschiedlichen Lebensstilen, die sich im Habitus abbilden. Diese beiden Aspekte bedingen sich gegenseitig, das bedeutet Klassen können auf Basis von Kapital und Habitus unterschieden werden. Dabei wird von Bourdieu jedoch das relationale Denken reflektiert, denn die Relationen zwischen den Klassen können durch Umbrüche in der Produktionsweise und symbolische Kämpfe verändert werden. Bourdieu unterscheidet zwischen drei unterschiedlichen Klassen: dem Bürgertum, dem Kleinbürgertum und dem Proletariat (Rehbein

et al., 2014). Im Folgenden wird genauer auf unterschiedliche Aspekte eingegangen, welche wichtig für das Verständnis der Klassentheorie sind.

## 2.1. Sozialer Raum und soziale Felder

Pierre Bourdieu gilt als ein Vertreter des relationalen Denkens, dies bedeutet Individuen, soziale Praktiken und Meinungen werden nicht als isoliert verstanden, sondern als soziale Komponenten, welche immer in Verbindung mit anderen sozialen Aspekten verstanden werden. Bourdieu betrachtet die Gesellschaft als einen sozial konstituierten Raum, in dem Individuen verschiedene Positionen einnehmen können. Dies steht im Gegensatz zu einem strukturalistischen Verständnis, welches die Gesellschaft als hierarchisch differenzierbar versteht. Bourdieu beschreibt die Gesellschaft als einen mehrdimensionalen Raum, welcher dezidierte Unterscheidungs- und Verteilungsregeln aufweist (Bourdieu, 2016). Bourdieu geht davon aus, dass es Positionskämpfe gibt, jedoch nicht nur zwischen Herrschenden und Beherrschten, sondern auch zwischen einzelnen Positionen. Bourdieus Theorie konzentriert sich auf das Verhältnis zwischen Position und Disposition innerhalb dieses sozialen Raumes, das durch symbolische "Kämpfe" bestimmt werden kann, die in den sozialen Feldern ausgetragen werden (Bourdieu, 2016). Unter der Disposition versteht Bourdieu die Art und Weise wie eine Person handelt, dies wird von ihrem Habitus beeinflusst. Dabei wird die Handlung von Personen durch den sozialen sowie kulturellen Kontext beeinflusst und kann sowohl als strukturierend als auch als strukturiert verstanden werden.

Die Position im Raum wird durch drei Dimensionen bestimmt: das Kapitalvolumen, die Kapitalstruktur und die zeitliche Entwicklung dieser Aspekte (Bourdieu, 1987). Das Kapital umfasst Bildung, Wissen, Fähigkeiten, soziale Beziehungen, kulturelle Güter und materiellen Besitz. Je nachdem, welches Volumen an Kapital eine Person besitzt, nimmt sie eine bestimmte Position im sozialen Raum ein, die ihr Verhältnis zu anderen Akteuren oder Gruppen bestimmt. Die Akteure innerhalb des Raumes stehen in Beziehung zueinander, wobei die Nähe zu ähnlichen Eigenschaften und Merkmalen führen kann. Ein Wechsel der Position erfordert Zeit, Anstrengung und Arbeit (Bourdieu, 2016).

*„Bourdieu geht hier also nicht von einer homogenen Gesamtkonzeption des sozialen Raumes aus, sondern weist auf die Existenz unterschiedlicher und unterschiedlich weit ausdifferenzierter Felder innerhalb des sozialen Raumes hin.“ (Kramer, 2011, S. 35)*

Laut Bourdieu ist die Gesellschaft in unabhängige Felder untergliedert und jedes Feld verfügt über seine eigene Logik und Regeln. Die Akteure in den unterschiedlichen Feldern konkurrieren, investieren und versuchen gleichzeitig Kapital anzusammeln (Bourdieu, 1997b).

Die Machtverteilung und die Struktur des Feldes beeinflussen sich gegenseitig. Die Nichteinhaltung der Feldregeln kann zu einem Verlust der Position führen. Unterschiedliche Kapitalien sind in den verschiedenen Feldern relevant. Die unterschiedlichen Akteure stehen in einem Kräfteverhältnis zueinander, welches durch die Struktur der Machtverteilung definiert wird, wobei sich das Feld und der Habitus gegenseitig beeinflussen. Wenn man die Regeln des Feldes nicht befolgt, kann dies zu einem Positionsverlust führen (Bourdieu, 1997b).

Der soziale Raum besteht aus verschiedenen miteinander verbundenen Ebenen. Die Kapitalausstattung bestimmt die Position im sozialen Raum und daraus resultiert der entsprechende Habitus, der die Denk- und Handlungsmuster der sozialen Akteure beeinflusst. Bourdieu betrachtet „Klasse“ nicht als eine kämpfende Gruppe, sondern als theoretisches Konzept, das sich aus der ähnlichen Position und den damit verbundenen Dispositionen und Interessen der Akteure ergibt. Die Klasse ist jedoch nicht real im Sinn eine Gruppe, die für ihre Rechte kämpft, anders als bei Marx (Kramer, 2011).

## 2.2 Die Kapitalsorten

Bourdieu (1987) unterscheidet drei Arten von Kapital, die einen bedeutenden Einfluss auf die Position im sozialen Raum haben.

Das ökonomische Kapital umfasst den Besitz von Geld, materiellem Besitztum und Produktionsmittel. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Transformation anderer Kapitalformen und ermöglicht Anerkennung innerhalb des sozialen Raums (Bourdieu, 1987). Dies heißt das ökonomische Kapital umfasst die materiellen Ressourcen welche unmittelbar in Geld umgewandelt werden können und kann als Grundlage für die anderen Kapitalsorten verstanden werden.

Das kulturelle Kapital wird in inkorporiertes, objektiviertes und institutionalisiertes Kulturkapital unterteilt. Inkorporiertes kulturelles Kapital repräsentiert die internalisierten Strukturen, die sich im Habitus manifestieren und durch Erziehung vermittelt werden und gilt als besonders effektive Form des Kapitalbesitzes. Objektiviertes, kulturelles Kapital kann man in Form von Büchern, Bildern, Instrumenten oder Lexika besitzen. Die Benutzung dieser Güter setzt gewisse Kenntnisse voraus, deshalb ist diese Form des kulturellen Kapitals eng mit dem inkorporierten kulturellen Kapital verbunden (Bourdieu, 2012). Die Akkumulation von inkorporiertem kulturellem Kapital erfordert Zeit und Lernprozesse. Das inkorporierte Kapital wird dann zu einem wichtigen Bestandteil des Habitus (Bourdieu, 1987). Die Inkorporierung des kulturellen Kapitals vollzieht sich häufig unbewusst und bleibt durch die erste Aneignung

geprägt. Dadurch, dass das Kapital mit der Person verbunden ist, gilt es anders als das ökonomische Kapital als rein symbolische Kapitalform. Nur auf Basis einer guten ökonomischen Grundlage kann die Zeit für die Vergrößerung des eigenen ökonomischen Kapitals genutzt werden, dies ist beispielsweise durch die Familie der Fall, die einem eine Zeit, welche frei von ökonomischen Zwängen ist, ermöglichen kann. Das objektivierte kulturelle Kapital in Form von Gemälden oder Büchern lässt sich jedoch leichter übertragen, auch wenn das Verständnis nicht übertragen werden kann. Entweder sind kulturelle Güter wichtige materielle Bestandteile, für die ökonomisches Kapital als Basis benötigt wird, oder sie können symbolisch angeeignet werden, wobei dies inkorporiertes kulturelles Kapital voraussetzt. EigentümerInnen von Produktionsmaschinen benötigen das verinnerlichte Kapital über die Nutzung der Maschine, um diese verwenden zu können. Der Wert für das genierte kulturelle Kapital wird in (akademischen) Titeln, welcher dem/der BesitzerIn dauerhaft innewohnt und Anerkennung verleiht und eine Vergleichbarkeit ermöglicht, angegeben. Die Grundlage, um einen Titel zu erreichen, stellt das ökonomische Kapital dar. Die Transformation von ökonomischem Kapital zu kulturellem Kapital kann auch mit Verlusten einhergehen, wenn sich der Titel am Arbeitsmarkt als wenig rentabel herausstellt (Bourdieu, 1987, 2012).

Das soziale Kapital definiert Bourdieu folgendermaßen:

*„Das Sozialkapital ist die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten Beziehungen gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind; oder anders ausgedrückt, es handelt sich dabei um die Ressourcen, die auf der Zugehörigkeit einer Gruppe beruhen.“* (Bourdieu, 2012, S. 191)

Die Grundlage für diese Beziehungen stellen materielle oder symbolische Tauschbeziehungen dar. Dies kann gesellschaftlich institutionalisiert sein in Form eines gemeinsamen Namens, einer Familie, einer „Klasse“ oder eines Stamms oder auch einer Schule oder Partei. Das soziale Kapital hängt von der Fähigkeit ab, Beziehungen zu mobilisieren und auf ökonomisches, kulturelles oder symbolisches Kapital zurückzugreifen. Durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe kann Gewinn in Form von Gefälligkeiten oder der Gruppenzugehörigkeit entstehen. Die Investition und bewussten oder unbewussten Schaffung und Erhaltung eines sozialen Beziehungsnetzwerkes hat das Ziel selbst einen Nutzen daraus zu generieren. Die Beziehungen, die durch die Arbeit, Familie oder Nachbarschaft entstehen werden in Beziehungen mit einer dauerhaften Verpflichtung umgewandelt. Diese Verpflichtungen entwickeln sich beispielsweise durch institutionellen Anspruch oder subjektiven Gefühlen wie Freundschaft, Anerkennung oder Respekt (Bourdieu, 1987, 2012). Durch die Institutionen

bekommen die Individuen die Möglichkeit ein soziales Netzwerk aufzubauen, beispielsweise in Form von Orten, Anlässen oder Praktiken. Dadurch treffen meist Individuen aufeinander, deren Voraussetzungen so homogen wie möglich sind. Um sich die eigenen Kontakte zunutze zu machen, muss immer wieder Arbeit in die Beziehung investiert werden, dies benötigt Zeit und Geld. Die Arbeit, die man in die Beziehung investieren muss, hängt von der jeweiligen Größe des Kapitals ab. Individuen, die einen bekannten (Familien-)Namen besitzen, müssen weniger in ihren Bekanntschaften investieren (Bourdieu, 1987, 2012).

Eine weitere Form des Kapitals ist das symbolische Kapital, welches sich besonders auf das Ansehen und die Anerkennung innerhalb der Gesellschaft bezieht. Diese Kapitalform hängt sehr stark von dem Feld ab, in dem man selbst agiert, weil jeweils unterschiedliche Aspekte zur Anerkennung führen können (Bourdieu, 1987).

Die verschiedenen Kapitalformen stehen in Beziehung zueinander, wobei das ökonomische Kapital die Grundlage bildet. Die Umwandlung von ökonomischem Kapital in andere Kapitalformen erfordert Transformationsarbeit, und es kann zu Verlusten oder Schwund kommen. Die Schwundquote hängt davon ab, wie gut sich die Übertragung des Kapitals verschleiern lässt, *„was zur Verschleierung des Ökonomischen beiträgt, trägt auch zur Erhöhung des Schwundrisikos bei, insbesondere bei der Kapitalübertragung zwischen den Generationen“* (Bourdieu, 2012, S. 198). Die Übertragung von Kapitalen birgt Unsicherheiten und Transaktionskosten. Bei der Übertragung von sozialem Kapital kann die Person ihrer Schuldverpflichtung beispielsweise nicht nachkommen. Die Übertragung von kulturellem Kapital innerhalb der Familie hat das Risiko, dass sie sich dem Bewusstsein und der Kontrolle entzieht, da dieses nicht direkt übertragen werden kann (Bourdieu, 1997b).

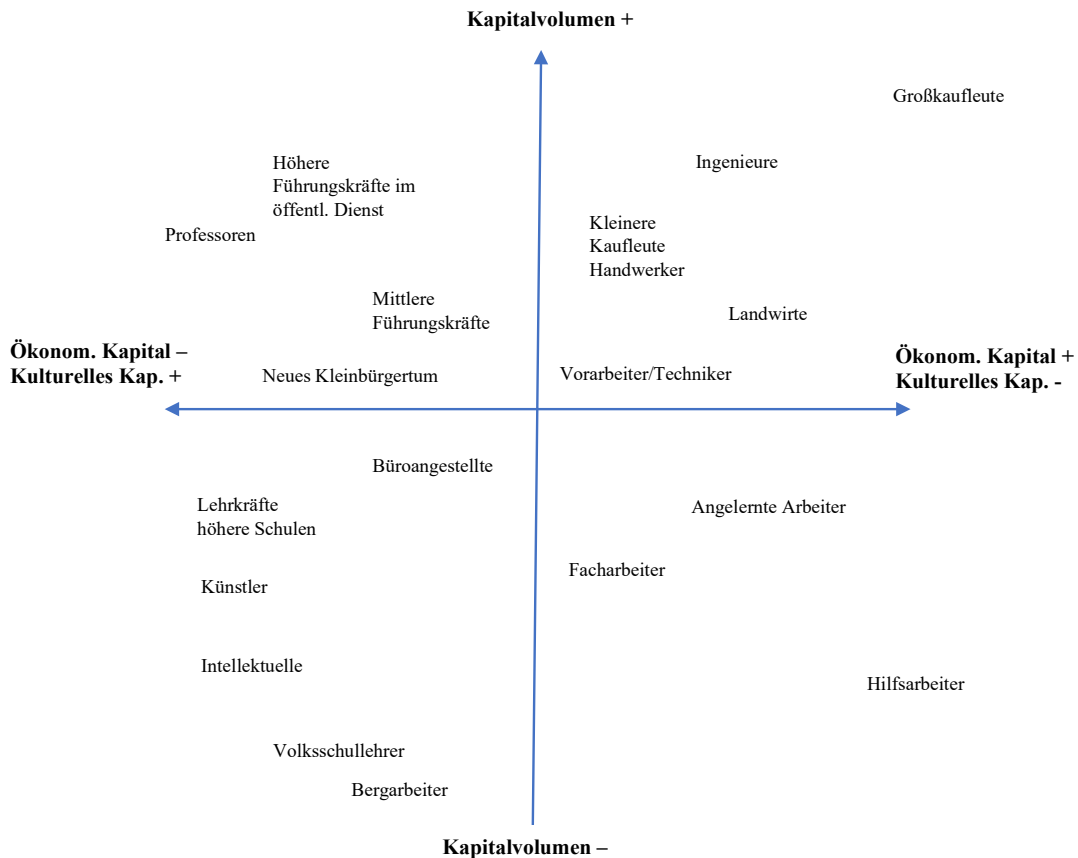


Abbildung 1: Der soziale Raum nach Bourdieu vereinfacht dargestellt (Bourdieu, 1987, S. 212 f.; Suderland, 2014, S. 221)

In Abbildung 1 wird der soziale Raum nach Bourdieu vereinfacht dargestellt, der als abstraktes Konstrukt zu verstehen ist. Die Positionen der Akteure im Raum bestimmen ihre Lebensführung und Standpunkte, wobei ähnliche Denk- und Handlungsmuster bei Akteuren zu finden sind, die nah beieinander liegen und ein ähnliches Volumen an Kapitalen besitzen.

### 2.3. Habitus

Der Habitus stellt die Verknüpfung zwischen der strukturalistischen und konstruktivistischen Ansicht dar, wobei sich Bourdieus Theorie dazwischen befindet (Kramer, 2011). Bourdieu betrachtet jedes Handeln als Zusammentreffen zweier Geschichten: der inkorporierten Geschichte im Habitus und der in den Dingen und Institutionen objektivierten Geschichte. Die Vergangenheit wird in jedem Menschen verinnerlicht und beeinflusst seine zukünftigen Entscheidungen. Dies bedeutet, dass jede neue Wahl, die ein Mensch trifft, ihn diese in seinen zukünftigen Entscheidungen weiter einschränkt. Die Vergangenheit wird in jedem Menschen verinnerlicht, deshalb wird es schwierig alle Möglichkeiten und Chancen zu erkennen, da die eigenen Denk- und Handlungsschemata das Produkt früherer Entscheidungen sind (Bourdieu, 2011). Der Habitus lenkt das Handeln der Individuen auf unbewusste Weise und ist das

Ergebnis der sozialen Umgebung und Lebensbedingungen. Der Fokus von Bourdieu auf dem unbewussten, habituellen des Handelns steht im Gegensatz zu einem strukturalistischen Verständnis. Der Habitus lenkt das Handeln der Individuen auf unbewusste Weise und ist das Ergebnis der sozialen Umgebung und Lebensbedingungen (Bourdieu, 1987). Sowohl der Habitus als auch die Identität umfassen Verhaltensdispositionen, welche die unterschiedlichen Menschen im Laufe ihres Lebens entwickeln. Diese Dispositionen hängen jeweils davon ab, welcher sozialen Gruppe sie sich zuordnen und zugeordnet werden. Identität und Habitus entstehen durch das Zusammenspiel von Kultur, Individuum und Gesellschaft und verbinden die Mikroebene des Individuums mit der Makroebene der Gesellschaft (Liebsch, 2006).

Bourdieu (1997b) versteht den Habitus als eine Sichtweise, einen körperlichen Zustand, einen Hang oder Neigung für bestimmte Dinge, sich auf eine gewisse Art und Weis darzustellen und zu handeln. Dabei versteht er das Individuum zwar als handelnd, jedoch muss dieses immer als sozial determiniert betrachtet werden. Bourdieu beschreibt dies folgendermaßen:

*„Der Habitus ist nicht nur strukturierende, sondern auch strukturierte Struktur.“* (Bourdieu, 1987, S. 297)

Identität und Habitus entstehen durch das Zusammenspiel von Kultur, Individuum und Gesellschaft und verbinden die Mikroebene des Individuums mit der Makroebene Gesellschaft (Bourdieu, 1997a, 1997b; Liebsch, 2006). Der Habitus entwickelt sich durch den individuellen Lebenslauf und gilt als durch die Praxis hervorgebracht. Unter Praxis versteht Bourdieu das Handeln und Denken, welche in den Körper inkorporiert wurde. Dies bedeutet, dass sich der Lebenslauf, die eigene soziale Lage sowie das Milieu im Habitus widerspiegelt.

Der Habitus hat sowohl strukturierende und strukturierte Eigenschaften inne, die die Handlungen der Individuen lenkt und selbst durch die soziale Umgebung geprägt ist (Bourdieu, 1987). Er entwickelt sich durch den individuellen Lebenslauf und spiegelt sich in den Praktiken und Handlungen wider, beispielsweise in Form von Beobachtungen, Nachahmung von Gesten und Zeichen sowie kulturellen Ausdrucksweisen. Der Habitus gilt als Produkt der Lebensumstände – Schule, Sozialisation, Sprache – , der dann zu einem Lebensstil führt und sich in den Praktiken und Handlungsweisen ausdrückt (Bourdieu, 1987). Unterschiedliche Positionen im sozialen Raum führen zu unterschiedlichen Denk- und Handlungsmustern, Abgrenzungen und Selbst- und Fremdbildern. Die Positionierung der unterschiedlichen Akteure wird durch ihre Vorliebe beim Essen oder der Freizeitgestaltung, Musik oder Politik deutlich, viele dieser Entscheidungen sind auf verinnerlichte Normen und Gewohnheiten zurückzuführen und entwickeln sich aus der jeweiligen sozialen Position heraus. Die täglichen

Handlungen, wie die Wahl der Kleidung oder des Verkehrsmittels werden durch den Habitus strukturiert (Bourdieu, 1987). Je nach sozialer Position teilt man sich mit anderen Individuen ähnliche Merkmale, welche zu der Ausführung bestimmter Praktiken führt. Die soziale Klasse wird nicht durch die Summe von Merkmalen, sondern durch die Beziehungen zwischen wichtigen Merkmalen bestimmt. Der Geschmack der verschiedenen Klassen zeigt sich in den kulturellen Betätigungen und Präferenzen (Bourdieu, 1987).

Bourdieu (1987) unterscheidet zwischen drei unterschiedlichen Formen des Geschmacks, legitimer Geschmack, mittlerer Geschmack und populärer Geschmack. Diese orientieren sich an seinen drei unterschiedlichen Klassen: dem Bürgertum, Kleinbürgertum und Proletariat. Wobei das Bürgertum die herrschende Klasse ist, welche mehr Gesamtkapital besitzt. Das Kleinbürgertum ist eine die beherrschte Klasse, wobei sich diese wiederum passiv durch ihre Existenzbedingungen und aktiv durch ihren Lebensstil vom Proletariat unterscheidet (Rehbein et al., 2014). Hohe Positionen im sozialen Raum gehen mit anerkannten Formen der kulturellen Betätigung einher, wie beispielsweise Oper, Schach, Malerei oder Tennis, wohingegen sich benachteiligte Positionen durch einen „populären“ Geschmack äußern. Schach oder Oper setzt ein hohes Maß an Kenntnissen voraus, dies steht im Gegensatz zu schlichten, kitschigen oder protzigen Vergnügungsformen. Der mittlere Geschmack wird bei Bourdieu als Fokus auf die Musikstücke wie Rhapsody in Blue oder Malerei von Buffet oder Renoir verstanden. Der populäre Geschmack favorisiert Werke, die leichter interpretiert werden können wie „Schöne blaue Donau“ oder Schlagermusik (Bourdieu, 1987). Der Geschmack der herrschenden Klasse wird als legitim angesehen, deshalb versucht das Kleinbürgertum sich diesem Geschmack anzupassen. Nicht nur in der Wahl der Musikrichtung werden die unterschiedlichen Positionen sichtbar, sondern beispielsweise auch bei der Wahl des Essens. Der legitime Geschmack zeichnet sich dadurch aus, dass die Form und der Stil des Essens im Fokus stehen. Personen mit einem populären Geschmack essen um satt zu werden (Bourdieu, 1987).

Diese Beispiele zeigen, dass Kunst und Kultur nicht nur ihrer selbst willen konsumiert werden, sondern immer in einen sozialen Kontext eingebettet sind. Das soziale Milieu entscheidet über Geschmackspräferenzen, dies wird auch nochmal in Abbildung zwei deutlich gemacht. Die Wahrnehmungs- und Bewertungsschemata werden durch die Lebensbedingungen, der Position im sozialen Raum und dem daraus resultierenden Habitus bedingt. Daraus entsteht sowohl System von klassifizierbaren und klassifizierenden Praktiken und Werken und als auch einer Unterscheidung bzw. Bewertung von Formen und Produkten, dem Geschmack. Der sich daraus entwickelnde Lebensstil, stellt gesellschaftlich klassifizierbare Merkmale dar, welche

gleichzeitig ein Unterscheidungsmerkmal der sozialen Positionen darstellt, und diese verfestigt (Bourdieu, 1987).

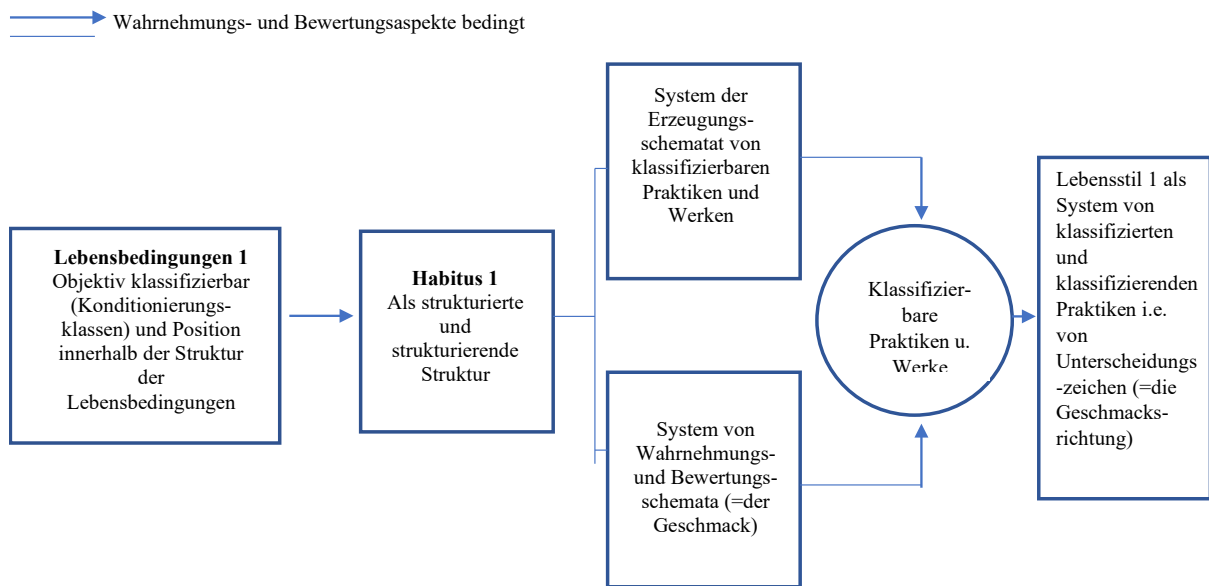


Abbildung 2: Die feinen Unterschiede (Bourdieu, 1987, S. 280)

Veränderungen im Habitus passieren vor allem, wenn es kein Anpassungsverhältnis zwischen Position und Disposition gibt (Bourdieu, 1997b). Auch wenn der Habitus auf den ersten Blick deterministisch erscheint, wird dem Habitus sowohl ein Reproduktionsprinzip als auch ein Generierungsprinzip zugeschrieben. Dies bedeutet, dass der Habitus zwar wenig Handlungsspielräume generiert, da er alte Praxisformen festigt, es können sich jedoch auch gleichzeitig neue Praxisformen entwickeln. Der Habitus trägt also dazu bei vorhandenen Strukturen zu erhalten und gibt dabei Handlungs- und Gestaltungsspielräume vor, innerhalb dieser Grenzen ist jedoch die Möglichkeit zur Gestaltung gegeben. Dies bedeutet Individuen können immer durch ihr Handeln auch Veränderungen im Habitus erreichen (Bourdieu, 1997b; Liebsch, 2006).

### 3. Das Suffizienz-Konzept

Das Suffizienzkonzept wird im nachfolgenden Kapitel zuerst genauer definiert (Kapitel 3.1.), anschließend wird die Relevanz des Konzepts im wissenschaftlichen Diskurs und der Praxis deutlich gemacht (Kapitel 3.2.). Zuletzt wird genauer auf die Suffizienzpraktiken eingegangen.

#### 3.3. Der Suffizienz-Begriff

Nachhaltigkeit kann grundsätzlich in drei unterschiedlichen Strategien differenziert werden: BETTER (Effizienz), DIFFERENT (Konsistenz) und SUFFICIENT (Suffizienz). Die Strategie BETTER zielt darauf ab bestehende Bedürfnisse mit herkömmlichen Gütern und Dienstleistungen zu befriedigen, diese jedoch nachhaltiger zu gestalten. Die Strategie strebt auf einen geringeren Ressourceneinsatz an und fokussiert sich darauf Produktions- und Distributionsprozesse effizienter zu gestalten. DIFFERENT fokussiert sich darauf Bedürfnisse mit anderen bzw. nachhaltigeren Gütern und Dienstleistungen zu befriedigen. Hierbei liegt der Fokus auf der Substitution von Produkten und Dienstleistungen durch nachhaltigere Alternativen (John et al., 2020). Effizienz und Substitution sind wichtige Aspekte für eine nachhaltige Transformation, welche bereits in der Literatur ausgiebig erforscht wurden. Sie reichen jedoch für eine umfassende nachhaltige Ausrichtung der Gesellschaft nicht aus (Spangenberg & Lorek, 2019).

Die Dimensionen BETTER und DIFFERENT werden noch durch eine Suffizienz-Strategie (SUFFICIENT) ergänzt. Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass die Reduktion des Ressourcenverbrauchs in Bereichen, wie Verkehr, Dienstleistungen oder Kleidung ein höheres Potential für den Umweltschutz hat als grüner Konsum (Vita et al., 2019). Die Literatur geht deshalb davon aus, dass die drei Perspektiven miteinander kombiniert werden müssen. Dies macht das Zitat von Princen (2003) deutlich:

*„[s]ufficiency begins as a simple idea and, under certain conditions, ... can lead to major social organizing principles, ones that rival, indeed, compete with cooperation and efficiency”*  
(Princen, 2003, S. 43)

Eingang in den deutschsprachigen Diskurs hat die Suffizienz durch Sachs (1995) gefunden. Der Begriff Suffizienz bedeutet ausreichend, genug oder hinreichend. Es geht nicht darum, auf Notwendiges zu verzichten, sondern mit dem Ausreichenden zufrieden zu sein. Aus diesem Grund stößt das Konzept oft auf Widerstand, da "ausreichend" als etwas Negatives betrachtet wird (Scherhorn, 2002). Dies ist eine der Gründe, warum sich die beiden anderen Konzepte (BETTER und DIFFERENT) in der Forschung breiterem Interesse erfreuen. Bei Suffizienz

handelt es sich um ein interdisziplinäres Konzept, welches sich jedoch auch in der aktuellen Nachhaltigkeitsforschung wachsendem Interesse erfreut (Heikkurinen et al., 2019; Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022; Spangenberg & Lorek, 2019). Unterschiedliche Forschungsansätze haben unterschiedliche Definitionen von Suffizienz, und es gibt keine einheitliche Definition (Spangenberg & Lorek, 2019). Aus diesem Grund versuchen Jungell-Michelsson und Heikkurinen (2022) mit ihrem Literaturreview eine Definition herauszuarbeiten. Die Definition von Jungell-Michelsson und Heikkurinen (2022) betont die drei disziplinären Ursprünge des Ansatzes – ökologisches Wirtschaften, politische Ökologie und ökologische Philosophie – und beschreibt Suffizienz als ein transdisziplinäres Konzept:

*„Sufficiency is a transdisciplinary concept about ‘enoughness’ of human doings in relation to ecosystems—an end in itself and a means for sustainable consumption and production comprising three main premises, namely the complementarity of capital (from ecological economics), social metabolism (from political ecology), and altruism towards human and non-human beings (from ecological philosophy).”* (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022, S. 6)

Spangenberg und Lorek (2019) haben ein ähnliches Verständnis und sehen in Suffizienz eine Veränderung des Lebensstils hin zu einem geringeren Konsum, um die eigene Umweltauswirkung zu verringern. Sie beziehen sich in ihrem Verständnis besonders auf den individuellen Lebensstil, ähnlich wie Sandberg (2021). Bocken und Short (2021) verstehen unter Suffizienz vor allem den bewussten Verzicht und die Reduktion des Ressourcenverbrauchs und bewusster Verzicht.

Wenn man diese Definition auf das individuelle Verhalten herunterbricht, dann kann Suffizienz vier unterschiedliche Aspekte betreffen: die Senkung des absoluten Verbrauchs, die Umstellung auf einen weniger ressourcenintensiven Verbrauch, die Langlebigkeit von Produkten und das Teilen von Gütern. Diese werden im Detail in Kapitel 3.3. erläutert. Dennoch unterscheidet sich Suffizienz von den sogenannten 3-R Initiativen (Recycling, Repair und Reuse), da diese nicht den Konsum per se in Frage stellen, sondern eine Lösung bieten, um weniger Ressourcen aufzuwenden. Beispielsweise würden Personen mit dem Fokus auf Effizienz sich ein Hybridauto kaufen, Suffizienz hingegen zielt darauf ab, komplett auf das Auto zu verzichten oder diese in Form von Carsharing zu teilen. Aus diesem Grund unterscheidet sich das Konzept der Suffizienz auch von dem Ansatz der Effizienz. Effizienz zielt darauf ab, mit Innovation und Fortschritt, Produkte und Dienstleistungen zu verbessern, um die Bedürfnisse zu befriedigen, aber weniger Ressourcen zu verbrauchen. Suffizienz hingegen hinterfragt Konsumententscheidungen, Werte und Verbrauchernormen, wohingegen sich die 3-R Initiativen auf Effizienz fokussieren (Gorge et al., 2015).

Im Vergleich zu Effizienz oder Konsistenz geht Suffizienz mit einer Ressourceneinsparung einher und zielt darauf ab, soziale Gerechtigkeit durch soziale Innovation herzustellen (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022). Das Verständnis von Suffizienz unterscheidet sich in Bezug auf die Freiwilligkeit und die Beteiligung von Dritten. Es geht um die Frage, ob suffiziente Praktiken aus eigenem Antrieb heraus oder durch politische Maßnahmen initiiert werden. Suffizienz umfasst sowohl individuelle Verhaltensänderungen als auch die Verantwortung von Unternehmen und der Politik (Best et al., 2022). Auch Gorge et al. (2015) unterscheiden zwischen der freiwilligen Suffizienz beispielsweise in Form der Degrowth-Bewegung und obligatorischer Suffizienz, beispielsweise in Bezug auf den Energieverbrauch aufgrund des Ukraine Konflikts. Winterfeld (2002) macht deutlich, dass Suffizienz die Änderung des Lebensstils von privaten Haushalten umfasst, aber gleichzeitig auch die Unternehmen und Politik in die Verantwortung gezogen werden müssen. Er sieht Suffizienz als Ergänzung zur interventionistischen Nachhaltigkeitsstrategie, die privaten Haushalte verzichten meist freiwillig auf maximalen Konsum. Gründe hierfür können beispielsweise soziale Verantwortlichkeit, Nachhaltigkeit, Imagegewinn oder Antizipation von staatlichen Interventionen sein. Auch Spangenberg und Lorek (2019) definieren Suffizienz als eine Umstrukturierung des Haushaltskonsums indem man weniger konsumiert, als dies in der heutigen Gesellschaft der Fall ist. Personen, die sich einer suffizienten Lebensweise verschreiben, versuchen die vorhandenen Güter zu nutzen und immaterielle soziale und kollektive Güter zu verwenden. Aus diesem Grund werden vor allem Bewegungen wie Urban Gardening, Repair Cafes oder Slow Food unterstützt. Die Definition lautet deshalb folgendermaßen:

*“restrict resource consumption in line with the planetary boundaries, for instance through a legal cap on the absolute amounts used. In the social dimension it calls for a social protection floor which allows every inhabitant of each country to live a decent and good life, actively participating in the respective society.”* (Spangenberg & Lorek, 2019, S. 3)

In dieser Definition wird insbesondere auf andere soziale Komponente Bezug genommen, da es darum geht jedem Individuum aus jedem Land ein gutes Leben zu ermöglichen. Das Verständnis von Suffizienz geht auch oft mit der Frage zu dem Unterschied zwischen den menschlichen Bedürfnissen und Wünschen sowie dem individuellen Wohlbefinden einher (Callmer & Bradley, 2021). Ähnlich sehen dies auch Tröger und Reese (2021), sie betonen auch die Relevanz des verringerten Ressourcenverbrauchs sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene, des Weiteren ist eine faire Verteilung von Ressourcen und die Befriedigung der Grundbedürfnisse von allen ein wichtiger Stützpfiler des Konzepts der

Suffizienz. Das Verständnis von Suffizienz bezieht sich darauf mit weniger gut zu leben, Spengler (2016) diskutiert in diesem Zusammenhang Suffizienz als Maximum und Minimum. Suffizienz wird als Strategie beschrieben, die darauf abzielt:

*“the term is meant to describe a strategy of limiting the consumption of environmentally unsound goods and services, since it is believed that environmental problems cannot be tackled by technical solutions alone, i.e. without ceasing to consume ‘too much’.”* (Spengler, 2016, S. 3)

Sie identifiziert zwei unterschiedliche Forschungsstränge, die sich auf ein unterschiedliches Niveau von „genug“ beziehen. Genug als Minimum fokussiert sich auf eine gerechte Verteilung von Ressourcen, sodass jeder genug besitzt um seine Grundbedürfnisse zu befriedigen, ein ähnliches Verständnis lässt sich beispielsweise bei Spangenberg und Lorek (2019) finden. Andere Forschungsarbeiten fokussieren sich in ihrem Verständnis auf die negativen Auswirkungen des Konsumverhaltens von wohlhabenden Ländern auf die Umwelt und versuchen ein Maximum des Verbrauches festzulegen. Diese Perspektive ist jedoch umstritten, da bisher kein Konsens für die Relevanz eines Maximums besteht. Spengler (2016) plädiert darauf, die beiden Perspektiven miteinander zu verbinden, da sie einander bedingen und auf diese Weise ein Rahmen für Gerechtigkeit geschaffen werden kann.

Suffizienz geht mit einem Wertewandel einher, der Fokus der Bedürfnisse verschiebt sich von mehr und schneller, hin zu weniger und langsamer (Gorge et al., 2015). Auch wenn Suffizienz sehr unterschiedlich in der Literatur diskutiert wird, besteht der gemeinsame Nenner darin, dass Suffizienz sowohl als Mittel als auch als Zweck verstanden wird. Suffizienz kann als eine Idee, Weltanschauung, Vision oder Lebensweise mit Selbstzweck verstanden werden (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022). Jedoch steht diese Weltanschauung gegen den gesellschaftlichen Fokus auf materiellem und ressourcenintensiven Konsum und dem Fokus auf Wachstum (Gorge et al., 2015).

Zusammenfassend werden die unterschiedlichen Definitionen von Suffizienz in Tabelle eins dargestellt.

| <b>AutorIn</b>                              | <b>Jahr</b> | <b>Definition</b>   |
|---|-------------|---|
| <b>Scherhorn</b>                            | 2002        | „Suffizienz bedeutet Maßhalten, von nichts zu viel wollen, damit für anderes, das[s] man ebenfalls braucht, noch Platz bleibt. Die Logik der Suffizienz liegt deshalb in der Regel, von mehreren Zielen, die allesamt wichtig sind, keines zu maximieren, sondern für jedes das rechte Maß zu suchen, um sie in Balance zu bringen.“ (S. 15)  |
| <b>Prince</b>                               | 2003; 2005  | „[s]ufficiency begins as a simple idea and, under certain conditions, ... can lead to major social organizing principles, ones that rival, indeed, compete with cooperation and efficiency“ (S. 43)   |
| <b>Glauber</b>                              | 2014        | „Slower, less, better, finer.“ (Toblach Talks)  |
| <b>Gorge et al.</b>                         | 2015        | “Indeed, sufficiency cannot be limited to volunteer ecological behavior. Warnings about the end of abundant and low-cost oil imply an obligation to reduce energy consumption. Here, sufficiency is not a choice, but a situation of adaptation and resilience (Hopkins 2008). Actually, we can enlarge the scope of sufficiency by gathering both voluntary and obligatory consumption.” (S. 11 f.)                  |
| <b>Sprengler</b>                            | 2016        | “In this context, the term is meant to describe a strategy of limiting the consumption of environmentally unsound goods and services, since it is believed that environmental problems cannot be tackled by technical solutions alone, i.e. without ceasing to consume ‘too much’.” (S. 922)  |
| <b>Spangenberg &amp; Lorek</b>              | 2019        | “restrict resource consumption in line with the planetary boundaries, for instance through a legal cap on the absolute amounts used. In the social dimension it calls for a social protection floor which allows every inhabitant of each country to live a decent and good life, actively participating in the respective society.” (S. 1071)  |
| <b>Jungell-Michelsson &amp; Heikkurinen</b> | 2022        | „Sufficiency is a transdisciplinary concept about ‘enoughness’ of human doings in relation to ecosystems—an end in itself and a means for sustainable consumption and production comprising three main premises, namely the complementarity of capital (from ecological economics), social metabolism (from political ecology), and altruism towards human and non-human beings (from ecological philosophy).“ (S. 6) |

*Tabelle 1: Definitionen von Suffizienz*

### 3.4. Suffizienzpraktiken

Im Kontext des nachhaltigen Verhaltens spielen Praktiken eine entscheidende Rolle. Praktiken beruhen auf einem „know-how“ und einem „knowing how to go on“. In der Literatur wird Suffizienz oft als eine Frage des Konsums betrachtet und auf mikroökonomischer Ebene als freiwillige Einschränkung der VerbraucherInnen verstanden, die mit einer bewussten Verhaltensänderung und einer Verschiebung von Werten und Normen einhergeht (Allievi et

al., 2015; Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022; Sandberg, 2018). Spangenberg und Lorek (2019) setzen sich mit zwei unterschiedlichen Theorien auseinander die Suffizienz und Nachhaltigkeitspraktiken beleuchten: die Theory of Planned Behaviour und die Social Practice Theory.

Die Theory of Planned Behaviour fokussiert sich auf die Rolle von Einstellungen, Absichten, Normen und Kommunikationsprozessen für Wissen und Erfahrungen. Der Einbezug von subjektiven Faktoren, wird jedoch nur einseitig gedacht, Handlungen und Motivationen werden nicht als konstitutive Aspekte verstanden. Shove (2010) beispielsweise beschäftigt sich mit der Frage, wie eine Veränderung in der Verhaltensweise von Menschen erwirkt werden kann. Das von ihr entwickelte ABC-Paradigma besagt, dass Einstellungen und Werte (A), die Verhaltensweisen (B) bestimmen, für die sich jeder Einzelne entscheidet (C). Wenn man von diesem Verständnis aus geht, dann würden veränderte Werte oder Normen direkt zu einem anderen Verhalten führen, die Literatur macht jedoch deutlich, dass häufig eine Lücke zwischen den Werten und Verhaltensweisen besteht (Spangenberg & Lorek, 2019).

Die Social Practice Theory, ein Ansatz aus der Soziologie, betrachtet suffizientes und umweltrelevantes Verhalten als Teil der alltäglichen Routinen, wie z.B. Essen, Duschen, Putzen oder Hobbys. Diese Verhaltensweisen sind in institutionelle und infrastrukturelle Kontexte eingebettet und werden oft erst dann hinterfragt, wenn sie aufgrund von Umweltveränderungen nicht mehr funktionieren (Spangenberg & Lorek, 2019; Warde, 2005). Die Social Practice Theory analysiert den Kontext und die Reproduktion alltäglichen Verhaltens im Rahmen gesellschaftlicher Normen. Hierbei liegt der Fokus auf dem Einfluss sozialer Gruppen, Institutionen oder der Infrastruktur (Reckwitz, 2002; Shove, 2004; Warde, 2005). Suffizienz geht mit einer Veränderung der Konsum- und Verhaltensmuster einher (Alcott, 2008). Die Umsetzung von Praktiken kann jedoch nicht gesondert betrachtet werden, da ein Bündel verschiedener sozialer Praktiken von Relevanz sind (Reckwitz, 2002), welche innerhalb des individuellen Habitus einer Person verankert sind und sich als routinierte Handlungen herausgebildet haben (Muraca, 2014). Die Praktik des Fahrradfahrens muss immer im Zusammenhang mit dem Autofahren gesehen werden, auf diese Weise wird deutlich, warum das Fahrradfahren ab den 1950er Jahren von einem alltäglichen Fortbewegungsmittel zu einer Freizeitbeschäftigung wurde (Hasenfratz, 2018). Auch Lukas (2013) merkt kritisch an, dass Handlungen nicht gesondert voneinander betrachtet werden können, da Personen multioptional handeln. Dies bedeutet sie können zwar auf Kleidung als Second-Handbeständen zurückgreifen, jedoch sonst auf konventionelle Produkte und Dienstleistungen zurückgreifen.

Praktiken werden als routinierte Verhaltensweisen verstanden, welche aus mehreren Elementen bestehen. Bedeutungen und Verständnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen sowie Materialien und Infrastruktur sind wichtige Bestandteile (Gossen & Kropfeld, 2022; Reckwitz, 2002). Nicht nur die unterschiedlichen Praktiken des Individuums hängen miteinander zusammen, sondern auch die Verhaltensweisen verschiedener Personen, die zusammen ein System von Praktiken entwickeln. Die Social Practice Theory versucht den Kontext und die Reproduktion von alltäglichem Verhalten im Kontext von gesellschaftlichen Normen zu analysieren. Dabei liegt der Fokus auf der Analyse des Einflusses von sozialen Gruppen, Institutionen oder der Infrastruktur (Spangenberg & Lorek, 2019).

Auch wenn die Praktiken gefestigt wirken, können sich routinierte Verhaltensweisen unter bestimmten Umständen verändern. Dies ist beispielsweise der Fall wenn sich die Personen, die eine Praxis aufrechterhält verändert, durch Neuzugänge oder Abwanderung, wenn Elemente verschwinden oder die Verbindung zwischen verschiedenen Elementen unterbrochen wird, zum Beispiel durch neue Technologien wie das Mobiltelefon, wenn sich die Beziehungen zwischen den Verhaltensmustern verändern (Shove et al., 2012; Spangenberg & Lorek, 2019).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein suffizienzorientierter Konsum eine multidimensionale Herausforderung darstellt. Es erfordert Veränderungen von Werten, Einstellungen und Entscheidungen, während soziale Normen, Leitbilder und externe Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. Daher müssen verschiedene Faktoren berücksichtigt werden, die Einfluss auf Entscheidungsprozesse haben können, darunter extrinsische und intrinsische Faktoren, soziale und wirtschaftliche Gegebenheiten sowie Umgebungsbedingungen (Spangenberg & Lorek, 2019). Spangenberg und Lorek (2019) beziehen in ihr Prisma der Nachhaltigkeit vier verschiedene Aspekte mit ein, welche die nachhaltigen Entscheidungen beeinflussen können: die wahrgenommene wirtschaftliche Situation, die individuellen, subjektiven Werte, Gewohnheiten und Routinen, die materielle-funktionale Struktur der Umwelt sowie die soziokulturelle Struktur. Für diese Masterarbeit sind vor allem die Aspekte der soziokulturellen Struktur entscheidend, da diese den Einfluss der Peer-Gruppe berücksichtigen, sowie die individuellen Werte, Gewohnheiten und Routinen. Oft werden Produkte nicht aus Notwendigkeit, sondern aus Befriedigung gekauft, sei es, um Prestige und Status zu erlangen oder aufgrund des Kaufprozesses selbst (Gorge et al., 2015). Der zunehmende Wohlstand in westlichen Gesellschaften führt zu einem Anstieg des Konsums und des Ressourcenverbrauchs. Konsum wird oft zu alltäglichen Routinen und erfüllt eine Distinktionsfunktion (Lukas, 2013). Viele alltägliche Handlungen werden nicht als Konsum wahrgenommen, sei es im Kontext der Fortbewegung, Ernährung oder Hobbys (Warde, 2005).

Die Einschätzung der eigenen Handlungen und ihrer Auswirkungen sowie das Misstrauen gegenüber Zertifizierungen stellen weitere Barrieren dar (Lukas, 2013).

Die Veränderung von Verhaltensweisen ist jedoch schwierig, wenn die Gesellschaft auf Konsum ausgerichtet ist. Es bedarf nicht nur einer Transformation von individuellen Werten und Normen, sondern auch eines anderen sozialen und institutionellen Umfelds (Speck & Hasselkuss, 2015). Suffiziente Praktiken setzen sich in der Gesellschaft in der Regel nicht durch, und die Gründe dafür werden oft im Individuum selbst verortet. Die Entscheidung für eine Verhaltensänderung und eine Verringerung des Konsums kann aufgrund von Routinen und Gewohnheiten eine Herausforderung darstellen (Spangenberg & Lorek, 2019).

### 3.5. Suffizienzpraktiken in unterschiedlichen Bereichen

Die Literaturreview von Sandberg (2021) macht deutlich, dass Forschungsarbeiten unterschiedliche Strategien der Verhaltensänderung hin zu einem suffizienteren Lebensstil identifiziert haben (siehe Tabelle 2). Diese beinhalten vor allem absolute Reduktion oder leichte Veränderung des Konsums sowie die Förderung von Langlebigkeit von Produkten (Spengler, 2016). Des Weiteren werden in anderen Arbeiten noch die Langlebigkeit von Produkten und Praktiken des Teilens als weitere Optionen diskutiert (Freudenreich & Schaltegger, 2020; Speck & Hasselkuss, 2015). Absolute Reduktion bedeutet eine Verringerung der Konsummenge, während leichte Veränderung auf Produkte mit geringerer Ressourcenintensität abzielt. Langlebigkeit bedeutet, dass die Produkte länger genutzt werden, um den Kauf neuer Produkte hinauszuzögern, während das Teilen von Produkten die Nutzung effizienter gestaltet, indem mehrere Personen ein Produkt gemeinsam nutzen (Sandberg, 2021).

| Art der Verhaltensänderung        | Definition  | Beispiel  |
|-----------------------------------|---|---|
| <b>Absolute Reduzierung</b>       | Reduktion der Konsummenge   | Distanz von Reisen verkürzen  |
| <b>Leichte Veränderungen</b>      | Umstellung auf einen weniger Ressourcenintensiven Verbrauchsmodus | Umstellung von einem privaten Fahrzeug auf öffentliche Verkehrsmittel |
| <b>Langlebigkeit der Produkte</b> | Verlängerung der Produktlebensdauer                               | Längere Nutzung von vorhandenen Fahrzeugen                            |
| <b>Teilen</b>                     | Gemeinsame Nutzung  | Car Sharing mit mehreren Personen                                     |

Tabelle 2: Definition der unterschiedlichen Praktiken die Suffizienz mit sich bringen kann (Sandberg, 2021, S. 6)

Die Tabelle zwei macht die vier Verhaltensänderungen und deren unterschiedliche Umsetzung anhand des Beispiels Fortbewegung deutlich. Ein Großteil der Debatte um die Suffizienz dreht sich um die Veränderung der gesellschaftlichen Praktiken, dies kann unterschiedliche Aspekte, wie die Ernährung (Allievi et al., 2015; Brinken et al., 2022; Vermeulen et al., 2020), Konsum

(Black & Cherrier, 2010; Kropfeld, 2022), Energie (Best et al., 2022; Toulouse et al., 2019), Haus- und Stadtgestaltung (Böcker et al., 2022; Sandberg, 2018) sowie Mobilität (Speck & Hasselkuss, 2015) umfassen.

Ernährung gilt als eine der wichtigsten Praktiken, die jeder Mensch täglich vollzieht (Sandberg, 2021), welche auch einen entscheidenden Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck hat. Die Produktion von Nahrungsmitteln hat eine entscheidende Auswirkung auf die Umwelt durch ihre exzessive Nutzung der landwirtschaftlichen Flächen und frischem Wasser. Veränderungen in der Ernährungsgewohnheit können eine wichtige Auswirkung auf den ökologischen Fußabdruck haben, insbesondere eine fleischarme Ernährung (Willett et al., 2019). Die Umstellung von einem hohen Fleisch- und Milchkonsum hin zu einer pflanzlichen Ernährung stellt die wichtigste Suffizienzpraktik in der Ernährung dar. Die Umstellung auf eine fleischarme oder pflanzliche Ernährung wird als zentrale Suffizienzpraktik betrachtet. Ebenso ist die Reduktion von Lebensmittelabfällen eine relevante Maßnahme (Sandberg, 2021; Willett et al., 2019). Allerdings gibt es Hindernisse für eine Ernährungsumstellung, wie z.B. der Genuss von Fleisch, eingefahrene Essgewohnheiten und strukturelle Faktoren (Beverland, 2014; Sandberg, 2021). Insgesamt liegt der Fokus einer suffizienten Ernährungsweise darauf weniger Fleisch zu konsumieren, weniger wegzuworfen, die Massentierhaltung und Tierquälerei zu reduzieren, weniger Fertiggerichte und Fast Food zu essen und sich vorwiegend von regionalen und saisonalen Produkten zu ernähren (Sandberg, 2021; Schneidewind & Zahrt, 2014; Speck & Hasselkuss, 2015).

Insbesondere im Bereich des Konsums kommt dem/der VerbraucherIn eine entscheidende Rolle zu, denn durch die alltäglichen Entscheidungen können sich Auswirkungen ergeben. Lukas (2013) setzt sich in diesem Zusammenhang mit dem Potential von Geschäftsmodellen und Initiativen, die den Trend des Selbermachens, Teilens und alternative Wirtschaftsmodelle unterstützen auseinander. Die vier Beispiele (Kleiderkreise, Community Supported Agriculture Initiativen, Urban Gardening und DaWanda) werden auf ihren Wirkungskreis, den ökologischen und sozialen Impact hin untersucht. Initiativen, die den Trend zum Selbermachen, Teilen und alternativen Wirtschaftsmodellen unterstützen, haben das Potenzial, einen einfachen Lebensstil zu fördern. Plattformen wie DaWanda unterstützen zwar den Markt, fördern jedoch kaum einen simplifizierten Lebensstil. Initiativen wie Community Supported Agriculture und Urban Gardening werden hingegen als positiv für eine nachhaltigere Lebensweise eingestuft. Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass suffiziente Konsumpraktiken besonders eine Konsumreduktion im Allgemeinen umfasst, dies kann beispielsweise durch die Nutzung von

Onlinetauscbörsen, gebrauchten Gütern und Sharingdiensten erreicht werden (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015).

Bei der Mobilität zeigt sich eine suffiziente Lebensweise darin, vermehrt auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad zurückzugreifen, Strecken gar nicht mehr zurückzulegen oder zu Fuß zu gehen (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015). Da vor allem die private PKW-Nutzung einen überwiegenden Teil der Umweltauswirkungen der Mobilität ausmacht, ist deren Vermeidung eine der Verhaltensänderungen mit dem größten CO<sub>2</sub> Einsparungspotential. Aus diesem Grund wird die Nutzung von Carsharing als eine Möglichkeit identifiziert, um selbst kein Auto mehr besitzen zu müssen (Sandberg, 2021). Ähnlich wie bei der PKW-Nutzung ist die Vermeidung von Flügen eine absolute Reduktion oder Verlagerung des Verkehrsmittels (Sandberg, 2021). Des Weiteren kann in diesem Zusammenhang die Verlagerung beispielsweise der Urlaubsziele hin zu regionalen Destinationen als suffizient verstanden werden (Speck & Hasselkuss, 2015). Insgesamt ist das Ziel den motorisierten Verkehr zu verringern und dadurch die CO<sub>2</sub>-Emission sowie den Flächen und Ressourcenverbrauch zu minimieren (Schneidewind & Zahrt, 2014). Besonders im Bereich der Mobilität können Infrastruktur und der individuelle Tagesablauf, sowie die eigene Wohnsituation eine Barriere für eine Veränderung darstellt, beispielsweise ist in ländlichen Gegenden ein Auto häufig notwendig (Speck & Hasselkuss, 2015).

Auch die Wohnsituation hat einen entscheidenden Einfluss auf die Umwelt, deshalb muss dieser Aspekt in Bezug auf eine suffiziente Lebensweise immer mitgedacht werden (Sandberg, 2021). Schon heute sind die Städte für zwei Drittel des weltweiten Verbrauchs von Energie- und Wasser sowie der Treibhausgasemissionen verantwortlich (Schneidewind & Zahrt, 2014). Durch wirtschaftliche Ungleichheiten und den immer deutlicher werdenden Klimawandel müssen auch im Bereich des Wohnens neue Prioritäten gesetzt werden. Die Verkleinerung von Haushalten kann ein wichtiger Bestandteil zur Befriedigung des Wohnbedürfnisses darstellen, da dies eine große Menge an Ressourcen benötigt (Cohen, 2021). Cohen (2021) beschäftigt sich mit fünf verschiedenen Beispielen, die deutlich machen, dass ein Prozess der Veränderung der Wohnungsgrößen bereits im Gange ist. Unterschiedliche Faktoren können dabei eine entscheidende Rolle spielen, wie Kosten des Wohnraums, steigende Anzahl an Singlehaushalten, veränderte Organisation von Arbeit und Privat, Vorliebe für städtische Lebensstile. Auch Over et al. (2020) setzt sich mit einem Fallbeispiel auseinander dem selbstverwalteten Wohnheim College Academicum in Heidelberg. Der Fokus liegt auf einer Verbesserung der sozialen Teilhabe, einen verminderten Ressourcenverbrauch und eine Reduktion der Wohnfläche pro Kopf. Die beiden Forschungsarbeiten zeigen, dass sich bereits

im deutschen Kontext, aber auch international Konzepte finden lassen, welche eine suffiziente Lebensweise unterstützen. Die Studie von Sandberg (2018) macht außerdem deutlich, dass in Bezug auf die Hausgestaltung vorherrschende Normen in Frage gestellt werden müssen, um langfristige Veränderungen zu erreichen. Die Studie analysiert Texte über die Minimierung der Quadratmeterzahl von Unternehmen oder Medien und die Ergebnisse zeigen, dass es besonders wichtig ist kleinere Wohnungen zu normalisieren. Gleichzeitig kann auch eine kleinere Wohnung mit den vorherrschenden Normen konform sein, sodass Normen über einen erhöhten Konsum nicht in Frage gestellt werden. Auch wenn die beiden vorherigen sich vorwiegend auf die individuelle Wohnsituation konzentrieren, spielt auch die Stadtentwicklung und Wohnbebauung in der Suffizienzdebatte eine entscheidende Rolle (Schneidewind & Zahrnt, 2014). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass vor allem energieeffiziente Gebäude, mittlere Wohnungsgröße (max. 30 qm p. P.), kollektive Nutzung von Grundbedarfsgütern, starke Energieeinsparung bei Heizung, Strom und Wasser entscheidende Faktoren einer suffizienten Lebensweise darstellen (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015).

Zusammenfassend werden die unterschiedlichen Verhaltensänderungen noch einmal in einer Tabelle dargestellt, diese orientiert sich an den Arbeiten von Sandberg (2021) und Speck und Hasselkuss (2015).

| <b>Konzept</b>                   | <b>Mobilität</b>  | <b>Ernährung</b>   | <b>Haus- und Stadtgestaltung</b>  | <b>Freizeitgestaltung</b>  | <b>Vision des eigenen Konsumverhaltens</b>  |
|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Normale Konsumpraktik</b>     | Uneingeschränkte Nutzung aller Mobilitätsinfrastruktur, Fokus auf Individualverkehr                                 | Kauf von Discount- und Einzelhandelsprodukten, nur konventionelle Lebensmittel, regelmäßige Nutzung von Mitnahmeangeboten                          | Wohnen im Altbau ohne Platzbeschränkung, teilweise Energieeinsparung bei Heizung, Strom und Wasser  | Uneingeschränkte Nutzung der Reisemöglichkeiten (Kreuzfahrten, Skifahren...)               | Konzentration auf bewussten Konsum und Kauf von Gebrauchsgütern nur in bestimmten Bereichen   |
| <b>Suffiziente Konsumpraktik</b> | Hauptsächlich mit der Bahn und öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrrad, kein eigenes Auto, Nutzung von Carsharing | Fokus auf saisonale und biologische Lebensmittel, vegetarische oder vegane Ernährungsweise, geringe Müllproduktion (Verpackung und Nahrungsmittel) | Energieeffiziente Gebäude, mittlere Wohnungsgröße (max. 30 qm p. P.), kollektive Nutzung von Grundbedarfsgütern, starke Energieeinsparung bei Heizung, Strom und Wasser | Veränderung hin zu regionalen Zielen, welche mit der Bahn oder dem Fahrrad erreicht werden | Konsumreduktion, häufige Nutzung von gebrauchten Gütern, Onlinetauschbörsen, Sharing-Diensten und generelle Vermeidung von Neuwaren |

*Tabelle 3: Darstellung unterschiedlicher Suffizienzpraktiken in den wichtigsten Bereichen (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015)*

Eine Studie zeigt, dass einige dieser Praktiken das Potential haben den Kohlenstofffußabdruck zu reduzieren. Die gemeinsame Nutzung und Verlängerung von Kleidung und Geräten könnte den ökologischen Fußabdruck um 3% minimieren, der Verkehr hat noch größeres Potential und könnte bei einer Reduktion des motorisierten Verkehrs um 9-26% gesenkt werden, vegane Ernährung könnte den KF um bis zu 14% reduzieren und Passivhäuser haben das Potential die Auswirkungen um 5 bis 14% zu minimieren. Die Ergebnisse der Studie machen außerdem deutlich, dass Suffizienz in den Bereichen Verkehr, Dienstleistung und Kleidung ein erhöhtes Einsparungspotential hat und „grüner“ Konsum in Bereichen wie Lebensmittel und Industrieprodukte. In der Literatur stehen sich „grüner“ Konsum und Suffizienz oft gegenüber in der Praxis können dies jedoch komplementär sein (Vita et al., 2019).

Bei der Umsetzung von suffizienten Praktiken spielen jedoch nicht nur die Individuen eine entscheidende Rolle, auch Unternehmen können einen suffizienzorientierten Konsum unterstützen. Unternehmen können KundInnen fördern ihren Material- und Energieverbrauch zu reduzieren, beispielsweise in Form einer auf Suffizienzfördernde Marketingstrategie. Das Marketing orientiert sich in diesem Fall an der Befriedigung von Bedürfnissen und nicht der Förderung von Wünschen und versucht Konsumenten und Konsumentinnen dahingehend zu beeinflussen (Bocken & Short, 2020; Gossen & Kropfeld, 2022). Insgesamt ist das Ziel der Suffizienz nicht nur die Verringerung der Umweltbelastung, sondern auch einen Beitrag zur sozial-ökologischen Gerechtigkeit zu leisten (Christ & Lage, 2020).

### 3.6. Suffizienz – Ein nachhaltiger Habitus

Die Analyse der Social Practice Theory ist ein wichtiger Rahmen für die Untersuchung des Konsums (Reckwitz, 2002; Shove et al., 2012; Warde, 2005), die Theorie ist aus theoretischen Überlegungen anderer soziologischer Theorien wie Bourdieu (1987), Giddens (1984) und Schatzki (2003) hervorgegangen. Die Social Practice Theory fokussiert sich auf die Handlungsweisen und lässt Hintergründe und Einflussfaktoren außer Acht. Die in Kapitel zwei beschriebene Theorie von Pierre Bourdieu setzt sich mit den Handlungsweisen unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen auseinander, versucht jedoch die Einflussfaktoren hinter den Verhaltensweisen zu erklären. Auch im Kontext von nachhaltigen Verhaltensweisen wurde diese theoretische Perspektive bereits mehrfach herangezogen (Carfagna et al., 2014; Kennedy & Givens, 2019; Neckel, 2018).

Besonders in Bezug auf die Suffizienz können genau diese Aspekte, welche in der Theorie von Bourdieu angesprochen werden, wesentliche Einflussfaktoren darstellen. Die Veränderung von Konsummustern stellt eine Herausforderung dar, besonders in Bezug auf die eigenen Routinen und Gewohnheiten, den Habitus sowie die Akzeptanz der Peer-Gruppe. Konsumgegenstände haben häufig eine Distinktionsfunktion und werden mit einer Gruppenzugehörigkeit verbunden, deshalb kann eine genügsame Lebenseinstellung mit einer sozialen Auseinandersetzung einhergehen, denn der Fokus unserer Gesellschaft liegt auf materiellen Aspekten, die mit Status und Identität verbunden werden (Spangenberg & Lorek, 2019).

Neckel (2018) beschreibt die nachhaltige Lebensführung als eine Möglichkeit der Differenzierung und kann als eine Praktik gesehen werden, welche die sozialen Ungleichheiten deutlich macht. Insbesondere die Mittelschicht praktiziert eine ökologische Lebensführung, um sich von anderen sozialen Schichten abzuheben. Beispielsweise sind die Wähler der Grünen Partei in Deutschland vorwiegend der Mittelschicht zuzurechnen, sie zeichnen sich durch ein

überdurchschnittlich hohes Einkommen aus und sind vorwiegend in der Dienstleistungs- und Bildungsbranche tätig. Häufig ernähren sich Personen der ökologischen Mittelschicht vegetarisch oder vegan. Vor allem Menschen, die über ein netto Haushaltseinkommen von über 3.000 Euro verfügen und häufig Eigentümer von Wohnungen oder Eigenheim sind gelten als KäuferInnen von Bio-Produkten, achten auf Fair-Trade oder andere Zertifikate, versuchen umweltbewusst zu handeln und auf energiesparende Geräte zu setzen. Dieses Verhalten dient dazu, die eigene Lebensqualität zu verbessern und sich von anderen Schichten abzugrenzen. Personen der Mittelschicht verfügen über so viel Kapital, dass sie Angst vor einem Verlust haben, aber gleichzeitig können sie ihre vorhandenen Ressourcen investieren, um aufzusteigen. Der Fokus dieser Schicht liegt auf der Sicherung des eigenen Wohlstandes, der Wettbewerbsfähigkeit und des Lebensstandards. Die Mittelschicht sieht aus diesem Grund in einer nachhaltigen Lebensweise genau diese Aspekte repräsentiert:

*„Haushalten mit den verfügbaren Ressourcen, damit man auch künftig in die eigene Statussicherung investieren kann. Lerneifer und verlässliches Bildungskapital, Gesundheitsvorsorge und Körperbewusstsein, langfristige Kaufentscheidungen und Verzicht auf demonstrativen Konsum, sichere Vermögensanlagen und schonender Umgang mit Eigentum bilden daher die Eckwerte der biographischen Programme und der familiären Haushaltsführung.“ (Neckel, 2018, S. 65)*

Daraus lässt sich schließen, dass die Präferenz einer nachhaltigen Lebensführung der Mittelschicht nicht nur aus ethischen Beweggründen resultiert, sondern Distinktion auch eine entscheidende Rolle spielt. Sie versuchen sich durch ihren nachhaltigen Konsum und Lebensstil von dem einfachen Verhalten der unteren Schichten und der luxuriösen Lebensweise der Oberschicht abzugrenzen. Menschen aus unteren Schichten sehen den ökologischen Lebensstil oft als unerschwinglichen Luxus und Bevormundung an. Die Mittelschicht hingegen nutzt einen nachhaltigen Lebensstil, um sich durch Wissen und kulturelle Präferenzen um sich im Bereich Nachhaltigkeit, Bildung und Gesundheit zu differenzieren (Neckel, 2018).

Die Arbeit von Sandberg (2021) zeigt unterschiedliche Barrieren auf, die einer Veränderung hin zu einem suffizienten Lebensstil im Wege stehen können. Unterschiedliche Forschungsarbeiten haben sich bereits mit dem Einfluss der sozialen Klasse auf das Nachhaltigkeits- und Suffizienzverhalten auseinandergesetzt. Die Analyse von Kennedy und Givens (2019) untersucht anhand von Interviews mit 64 Personen aus unterschiedlichen sozioökonomischen Schichten in Washington den Zusammenhang zwischen Status und umweltfreundlichen Praktiken. Sie können einen Unterschied zwischen der sozialen Schicht und der Umweltorientierung feststellen. Dies bedeutet, Personen mit einem höheren

ökonomischen Status haben einen Öko-Habitus, Personen mit einem niedrigen ökonomischen Status fühlen eine ökologische Ohnmacht. Menschen mit einem höheren ökonomischen Status neigen eher zu einem "grünen" Habitus, während Menschen mit niedrigerem Status sich häufig machtlos in Bezug auf Umweltfragen fühlen. Die Freiwilligkeit oder Unfreiwilligkeit der Suffizienz kann ebenfalls die Wahrnehmung und Umsetzung beeinflussen (Gorge et al., 2015). Frühere Forschungsarbeiten, wie die von Sachs (1995) zum Thema Suffizienz stellt verschiedene Determinanten heraus, die eine suffiziente Lebensweise beeinflussen können. Dazu gehört das Wertesystem der Gesellschaft mit einem materialistischen Fokus im Gegensatz zu einem suffizienten Verständnis. Auch gruppenspezifische sowie kulturelle und einkommensbedingte Verhaltensmuster können für eine suffiziente Lebensweise hinderlich sein. Widersprüchliche Signale in Bezug auf die Ressourcenschonung und einen ressourcenbelastenden Konsum, sind weitere Einflussfaktoren. Zusammenfassend identifiziert Sachs (1995) besonders den gesellschaftlichen Kontext als Determinante, die für die Umsetzung einer nachhaltigen Lebensweise von Relevanz ist.

Im Kontext von umweltbewussten Verhalten gibt es einige Forschungsarbeiten, die sich mit möglichen Einflussfaktoren auseinandersetzen. Gifford und Nilsson (2014) haben 18 unterschiedliche persönliche und soziale Einflussfaktoren identifiziert, darunter Kindheitserfahrungen, Wissen und Bildung, Persönlichkeit, Kontrollgefühl, Werte, Ansichten, Ziele, Verantwortungsgefühl, kognitive Voreingenommenheit, Ortsbindung, Alter, Geschlecht und Aktivitäten. Unter die sozialen Faktoren fallen Religion, Differenzen zwischen Stadt und Land, Normen, soziale Schichten, Nähe zu problematischen Umweltstandorten sowie kulturelle und ethnische Unterschiede. Auch andere Gründe können einen Einfluss haben, wie beispielsweise der Wunsch Geld zu sparen oder die Gesundheit zu verbessern. Es wird jedoch deutlich, dass es meist eine Kombination aus diesen verschiedenen Faktoren ist, die zukünftig genauer untersucht werden müssen. Auch in Bezug auf einen nachhaltigen Konsum werden unterschiedliche Einflussfaktoren identifiziert, wie Einkommen und Status, persönliche Faktoren sowie Geschlecht und Alter (OECD, 2008b). Eine andere quantitative Studie hat sich mit dem Einfluss von Werten auf den Konsum von Fast Fashion auseinandergesetzt (Stringer et al., 2020). Die Ergebnisse zeigen, dass Selbsttranszendenz und Offenheit für Veränderung einen positiven Einfluss auf die ethischen Bedenken hinsichtlich Tierschutz, Umwelt und Arbeitsbedingungen haben. Auch eine andere Studie untersucht den Einfluss von Werten auf nachhaltige Konsumententscheidungen (Thøgersen & Ölander, 2002). Die Datengrundlage bilden dänische VerbraucherInnen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Werte das Verhalten in Bezug auf Umweltfreundlichkeit in der kurz- und mittelfristigen Perspektive beeinflusst. Personen, die

aktiv umweltbewusst handeln haben viel Zeit in der Kindheit in der Natur verbracht, besitzen Wissen über die Umwelt und ihre Probleme, besitzen eine offene, angenehme und gewissenhafte Persönlichkeit, die, die Folgen ihres Handelns bedenkt und ihr Verhalten kontrollieren kann, sowie der Fokus auf postmaterielle und liberale Werte und weitere Faktoren, die eine Rolle spielen können, werden aufgezählt (Thøgersen & Ölander, 2002).

Allerdings scheint es eine Diskrepanz zwischen dem Verhalten, den Werten und einer positiven Einstellung gegenüber nachhaltigen Verhaltensweisen zu geben (Prothero et al., 2011). Oft wird davon ausgegangen, dass Individuen ihre Entscheidungen frei treffen können, jedoch lassen sich einige Barrieren identifizieren. Prothero et al. (2011) differenzieren zwischen kleineren Barrieren wie Kosten, Verfügbarkeit oder Qualität und größeren Barrieren im sozialen, institutionellen und wirtschaftlichen Bereich. Oft lässt sich zudem eine Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln beobachten, man kann beispielsweise den Klimawandel schlecht finden, aber trotzdem fliegen oder die materialistische Lebensweise beklagen, sie aber gleichzeitig leben. Man kann jedoch gleichzeitig kaum Wissen über CO<sub>2</sub> und eine nachhaltige Lebensweise wissen, diese jedoch praktizieren zum Beispiel aufgrund eines geringen Einkommens, wegen der eigenen Gesundheit oder anderen Gründen. Daraus lässt sich schließen, dass die Relevanz von Routinen, dem Habitus und situativen Aspekten zu wenig Beachtung geschenkt wird (Brand & Welzer, 2019).

### 3.7. Forschungslücke

Angesichts des Aufkommens neuer Herausforderungen und gesellschaftlicher Veränderungen stellt sich die Frage, ob Bourdieus Theorie auch heute noch anwendbar ist, insbesondere im Kontext aktueller Konzepte wie der Suffizienz. Suffizienz setzt sich mit Konsumgewohnheiten sowie Denk- und Handlungsmustern auseinander (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022). Deshalb eignet sich das Konzept als Beispiel für die Prüfung der Übertragbarkeit von Bourdieus Theorie auf die heutige Gesellschaft. Bourdieus Konzept des Habitus betont, wie individuelle Praktiken und Lebensstile durch soziale Strukturen geprägt sind.

Suffizienz gewinnt innerhalb der Gesellschaft, aber auch in der Wissenschaft an Relevanz. Insbesondere die Arbeit von Jungell-Michelsson und Heikkurinen (2022) betont das wachsende Interesse der Wissenschaft am Konzept der Suffizienz seit 2018 und die vermehrten Publikationen in diesem Bereich. Während einige Literaturreviews (z.B. Sandberg, 2021) Suffizienz vorwiegend aus der VerbraucherInnenperspektive betrachten, argumentieren Jungell-Michelsson und Heikkurinen (2022) dafür, dass Suffizienz sowohl KonsumentInnen als auch ProduzentInnen betrifft, was die Vielschichtigkeit des Konzepts unterstreicht. Dennoch

verdeutlichen alle Arbeiten, dass Suffizienz ein Forschungsfeld ist, das an Bedeutung gewinnt, aber noch Forschungslücken aufweist. Obwohl die Arbeiten im Bereich der VerbraucherInnenperspektive zahlreicher sind, gibt es verschiedene Aspekte, die noch eingehender untersucht werden müssen (Jungell-Michelsson & Heikkurinen, 2022).

Jungell-Michelsson und Heikkurinen (2022) zeigen beispielsweise auf, dass bereits einige Studien zur Umsetzung von Suffizienzpraktiken vorhanden sind. Die Frage, ob Suffizienz eine freiwillige oder verpflichtende Veränderung darstellt, bleibt ebenfalls noch weitgehend unerforscht. Einige Studien konzentrieren sich ausschließlich auf freiwillige Suffizienz, während andere Aspekte wie Zwänge und gesellschaftliche Normen unzureichend beleuchtet werden (Heindl & Kanschik, 2016; Spengler, 2016).

In anderen Studien wurden verschiedene Suffizienzpraktiken sowie Einflussfaktoren und Motivatoren für eine suffiziente Lebensweise bereits diskutiert. Best et al. (2022) identifiziert beispielsweise den Wunsch nach einer gesunden, nachhaltigen oder autarken Lebensweise als Gründe für einen suffizienten Lebensstil. Des Weiteren wird auch mehr Zeit für sich oder die Familie als Faktor genannt. Eine weitere Studie von Spangenberg und Lorek (2019) nennt die Konsumfreiheit als einen Grund für suffizientes Handeln, da man nicht dem ständigen Konsumdruck und aktuellen Modetrends folgen muss. Suffizienz konzentriert sich insbesondere auf die Konsumpraktiken in unterschiedlichen Bereichen (Spangenberg & Lorek, 2019). Die Wahl von Produkten und das umweltbewusste Verhalten hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Neben persönlichen Vorlieben spielen finanzielle Aspekte und der Ausdruck des eigenen Stils eine wichtige Rolle. Weitere Forschung ist erforderlich, um den potenziellen Einfluss der sozialen Position auf das Suffizienzverhalten zu untersuchen.

Wie bereits in der Einleitung verdeutlicht, stellt die Veränderung der eigenen Lebensweise hin zu suffizienten Praktiken eine große Herausforderung dar. Unterschiedliche Forschungsarbeiten zeigen einen Einfluss der sozialen Position auf nachhaltige Konsumpraktiken, aber auch Ressourcen und Zeit können das Konsumverhalten beeinflussen (Maguire, 2016). Um das Umweltverhalten zu verstehen ist es deshalb von Relevanz zu beleuchten, wie unterschiedliche Akteure Suffizienz wahrnehmen und leben. Die vorliegende Masterarbeit zielt darauf ab, die Rolle der sozialen Position und Distinktion bei der Umsetzung von Suffizienzpraktiken genauer zu untersuchen.

Durch die Integration von Bourdieus Theorie in die Analyse wird untersucht, ob sich Bourdieus Konzepte auch auf die heutige Zeit übertragen lassen, während gleichzeitig ein umfassendes Verständnis von Suffizienz angestrebt wird. Auf diese Weise trägt die Masterarbeit dazu bei,

eine bestehende Forschungslücke zu schließen. Die zentrale Frage der Masterarbeit lautet: *Inwieweit wird die Umsetzung von Suffizienzpraktiken durch die soziale Position und den eigenen Habitus beeinflusst?* Diese Frage zielt darauf ab, die komplexen Zusammenhänge zwischen sozialer Struktur, individuellen Praktiken und Lebensstilen sowie suffizientem Verhalten zu beleuchten und zu verstehen.

## 4. Methodische Vorgehensweise – Ein qualitativer Ansatz

In diesem Kapitel wird genauer auf die methodische Vorgehensweise eingegangen. Zu Beginn werden einige allgemeine Aspekte, welche die Forschungsphilosophie und das Forschungsdesign betreffen dargelegt (Kapitel 4.1.), daran anschließend werden die Erhebungsmethode (Kapitel 4.2) und das Datensampling (Kapitel 4.3) beschrieben. Die Erklärung der Datenauswertung erfolgt im abschließenden Kapitel (Kapitel 4.4).

### 4.1. Forschungsphilosophie und Design

Für die methodische Durchführung dieser Forschungsarbeit wird ein qualitativer Forschungsansatz gewählt. Der qualitative Forschungsansatz zielt darauf ab, soziale Zusammenhänge von Geschehnissen, Entwicklungen oder Entscheidungen zu untersuchen (Misoch, 2019) und „bestimmte soziale Phänomene einer tiefen und differenzierten Analyse zu unterziehen“ (Misoch, 2019, S. 2). Der Fokus der Forschung liegt auf der subjektiven Einschätzung und Erfahrung der Befragten zu einer bestimmten Thematik (Kleemann et al., 2013). Durch die Literaturreview konnte dargelegt werden, dass bisher kaum Forschungsarbeiten zum Einfluss der sozialen Position auf das Suffizienzverhalten vorhanden sind und die Thematik weitestgehend unerforscht ist. Aus diesem Grund eignet sich eine qualitative Vorgehensweise. Auch der Fokus auf die subjektive Auffassung und Erfahrung der Befragten in Bezug auf das Thema eignen sich besonders gut, um die Forschungsfrage zu beantworten (Kleemann et al., 2013). Die Forschungsarbeit zielt darauf ab, die Bedeutungsgenerierung zu untersuchen und dabei die verschiedenen Realitäten und Erfahrungen der Interviewpartner zu verdeutlichen (Gioia et al., 2013). Es geht darum, das subjektive Verständnis der Wirklichkeit, individuelle Erfahrungen und Meinungen zu erfassen (Misoch, 2019). Als Auswertungsansatz wird die thematische Analyse herangezogen, die in verschiedenen Forschungsparadigmen Anwendung findet (Braun et al., 2022). Dieser Masterarbeit liegt ein konstruktivistisches Verständnis zugrunde. Eine konstruktivistische Epistemologie geht davon aus, dass Sprache durch die soziale Erfahrung produziert und reproduziert wird (Schwandt, 1994). Die Interviewten beschreiben in den Interviews anhand von Sprache nicht nur ihre Realität, sondern konstruieren diese gleichzeitig. Bei der Analyse der Interviews ist dies besonders von Relevanz, das Bedeutungen und Erfahrungen als sozial produziert und reproduziert verstanden werden, welche durch ein Wechselspiel zwischen subjektiver und intersubjektiver Konstruktion entstehen (Byrne, 2022).

Das Erkenntnisinteresse der qualitativen Forschung eignet sich gut, um die Fragestellung zu beantworten, deshalb wird auf einen qualitativen Forschungsansatz zurückgegriffen. Die

vorliegende Masterarbeit untersucht den Einfluss der sozialen Position auf das Suffizienzverhalten explorativ. Bei der Analyse und Kodierung der Daten kann eine deduktive oder induktive Vorgehensweise gewählt werden, jedoch lassen sich die meisten Vorgehensweisen nicht eindeutig einer der beiden Seiten zuordnen (Braun & Clarke, 2021; Byrne, 2022). Es handelt sich wie in diesem Fall um eine Kombination aus beidem. Die vorangegangene Literaturreview bietet einen Rahmen, um die Relevanz der unterschiedlichen Themen beurteilen zu können und um zu identifizieren, welche Aspekte für die Beantwortung der Forschungsfrage von Relevanz sind. Im Vordergrund der vorliegenden Datenauswertung liegt jedoch in diesem Fall die Interpretation und Bedeutungsgenerierung aus den erhobenen Daten – das heißt es wird ein induktiver Ansatz verfolgt. Die Datencodierung erfolgt in einer offenen Weise, jedoch wurde die Identifikation von bedeutenden Themen durch theoretische Konzepte wie die von Bourdieu geleitet.

#### 4.2. Erhebungsmethode – Das semistrukturierte Interview

Es wurden semistrukturierte, leitfadengestützte Interviews durchgeführt. Basierend auf der Literaturrecherche wurde ein Interviewleitfaden erstellt, der sich im Anhang befindet. Besonders die Operationalisierung einer suffizienten Lebensweise gestaltet sich in diesem Zusammenhang als Herausforderung, da sich diese schwer von beispielsweise nachhaltigem Konsum differenzieren lässt (Lukas, 2013). Der Fokus der Interviews lag dabei auf vier unterschiedlichen Bereichen, die einen suffizienten Lebensstil betreffen: Ernährung, Kleidung, Mobilität und Wohnung (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015). Dabei wurde besonders ihrer Lebenssituation, ihrem Lebensweg und die vier Aspekten thematisiert. Die Fragen wurden sehr allgemein gehalten und nicht direkt auf Suffizienz eingegangen, um so den Fokus nicht direkt auf diese Thematik zu lenken. Die Fragen haben sich eher auf die allgemeine Lebensweise der Befragten hinsichtlich der vier unterschiedlichen Bereiche bezogen: zu ihrer Lebenssituation, ihrem Lebensweg und spezifischen weiteren Aspekten wie der Wohnsituation, Ernährungsweise, Mobilität und Kleidung (Sandberg, 2021; Speck & Hasselkuss, 2015).

Die leitfadengestützten Interviews wurden als Befragungsmethode gewählt, um eine bessere Vergleichbarkeit der Interviews zu ermöglichen. Jedoch ist besonders für diese Forschung wichtig auf die Personen und deren Lebensgeschichten individuell eingehen zu können. Durch den Leitfaden werden die einzelnen Themen zwar festgelegt, jedoch bleiben die Fragen und deren Reihenfolge variable. Durch den Leitfaden kann flexibel auf die unterschiedlichen Erzählungen eingegangen werden, durch die vorgegebenen Themen konnten die Interviews jedoch gut strukturiert werden. Insgesamt nimmt der Leitfaden eine Strukturierung des

gesamten Kommunikationsprozesses vor (Misoch, 2019). Nach den ersten drei Interviews stellte sich heraus, dass insbesondere die Frage nach dem derzeitigen Einkommen für viele Interviewteilnehmende zu persönlich war. Daher wurde diese Frage entweder implizit gestellt oder die sozioökonomische Situation der Befragten aus anderen Aussagen im Interview erschlossen.

Eins der Interviews konnte nur schriftlich durchgeführt werden, da die Interviewteilnehmende nicht bereit dazu war das Interview mündlich durchzuführen. Um den Umfang in diesem Fall zu minimieren, wurden drei Fragen gestellt, die dann ausführlich in schriftlicher Form beantwortet wurden. Der Fokus der Fragen lag auf der Biografie, der jetzigen Lebenssituation sowie dem Kaufverhalten der Teilnehmenden (siehe Anhang).

### 4.3. Datensample

Um den Einfluss der sozialen Position auf das Suffizienzverhalten analysieren zu können, wurden zwölf semistrukturierte Interviews durchgeführt. Allerdings gestaltete sich die Akquirierung von Interviewteilnehmenden mit niedrigem ökonomischem Status als schwierig. Daher musste die ursprüngliche Einschränkung, nur Personen aus einer bestimmten Generation zu befragen, verworfen werden. Dennoch befinden sich die meisten der Befragten in einem ähnlichen Alter und gehören alle der Generation X oder der Generation Y an. Dies ist relevant, um mögliche altersspezifische Unterschiede ausschließen zu können, da bereits durch andere Forschungsarbeiten deutlich wird, dass das Alter eine entscheidende Auswirkung auf das Nachhaltigkeitsverhalten hat (OECD, 2008a). Auch die Lebensweisen und Lebenswelten unterschiedlicher Generationen unterscheiden sich maßgeblich und könnten somit eine Auswirkung auf die Ergebnisse haben (OECD, 2008a). Das Geschlecht kann beispielsweise auf das Konsumverhalten Auswirkungen haben (OECD, 2008a), daher wurden sowohl Frauen als auch Männer befragt, was bei der Analyse der Ergebnisse berücksichtigt wird

Das wichtigste Kriterium für das Sampling bestand darin, möglichst unterschiedliche Personen mit verschiedenen Lebensläufen zu befragen, insbesondere hinsichtlich ihres ökonomischen, kulturellen und sozialen Kapitals. Dies gestaltete sich insbesondere bei Personen mit geringem ökonomischem Kapital schwierig, deshalb wurden einige der TeilnehmerInnen auf sozialen Medien kontaktiert und gefragt, ob sie für ein Interview bereit wären. Ein Aufruf unter dem Hashtag #ichbinarmutsbetroffen auf Twitter wurde gestartet, um Personen zu finden, die bereit wären, an einem Interview teilzunehmen. Unter diesem Hashtag tauschen sich Armutsbetroffene aus und versuchen auf ihre Situation aufmerksam zu machen (Stritzel, 2022). Des Weiteren wurden gezielt elf Personen, die unter diesem Hashtag etwas gepostet haben,

angeschrieben und gefragt, ob sie Interesse an einem Interview hätten. Von drei Personen wurde keine Rückmeldung erhalten, drei Personen lehnten aus unterschiedlichen Gründen eine Teilnahme ab, eine Person war bereit, ein schriftliches Interview zu geben, und vier Personen konnten für ein persönliches Gespräch gewonnen werden. Die übrigen Interviewpartner wurden durch persönliche Kontakte in Form eines „Snowball Samplings“ akquiriert.

In folgender Tabelle werden die Interviewpartner deren Alter, Geschlecht, sowie ökonomisches, soziales und kulturelles Kapital kurz aufgelistet. Ihre Namen und andere Daten, die Rückschlüsse auf ihre Person zulassen könnten, wurden abgeändert.

| <b>Interview</b>            | <b>Alter</b> | <b>Geschlecht</b> | <b>Ökonomisches Kapital</b> | <b>Soziales Kapital</b> | <b>Kulturelles Kapital</b>                                      | <b>Dauer</b> |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|
| <b>I1 Anna Ackermann</b>    | 54           | weiblich          | 0                           | +                       | Fachabitur/ Erzieherin  | 29:20        |
| <b>I2 Benjamin Bachmann</b> | 57           | männlich          | 0                           | -                       | Fachabitur/ Fachbereichsleiter                                  | 27:40        |
| <b>I3 Carl Collins</b>      | 30           | männlich          | +                           | +                       | Studium/ Softwareentwickler                                     | 01:07:26     |
| <b>I4 Daniela Danner</b>    | 48           | weiblich          | -                           | 0                       | Hotelfachfrau/ arbeitssuchend                                   | 58:18        |
| <b>I5 Eva Eller</b>         | 35           | weiblich          | -                           | +                       | Abitur/ Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellte               | 28:22        |
| <b>I6 Franz Forster</b>     | 54           | männlich          | ++                          | +                       | Professor/ Lehrstuhlinhaber                                     | 49:35        |
| <b>I7 Gregor Gantner</b>    | 54           | männlich          | ++                          | +                       | Studium/ Ingenieur  | 27:24        |
| <b>I8 Herbert Hess</b>      | 53           | männlich          | +                           | 0                       | Promovierter<br>Wirtschaftswissenschaftler/<br>Senior Scientist | 17:32        |
| <b>I9 Inge Imhof</b>        | 39           | weiblich          | -                           | 0                       | Studium/ arbeitssuchend   | 56:56        |
| <b>I10 Julia Jung</b>       | 37           | weiblich          | -                           | -                       | Ausbildung<br>Heilerziehungspflegerin/<br>arbeitssuchend        | 1:14:97      |
| <b>I11 Katharina Koller</b> | 36           | weiblich          | -                           | -                       | Studium/ arbeitssuchend   | schriftlich  |
| <b>I12 Lukas Lehner</b>     | 54           | männlich          | ++                          | +                       | Studium/ Head of IT   | 33:50        |

*Tabelle 4: Darstellung der Interviewteilnehmenden*

Die Interviews wurden zwischen September und Oktober 2022 durchgeführt. Die Dauer der Interviews variierte zwischen 27:24 Minuten und 1:14:97 Minuten. Die Durchführung der Interviews erfolgte entweder persönlich, online oder per Telefon, je nach den Möglichkeiten der Interviewpartner. Die Interviews wurden anschließend wörtlich transkribiert. Füllwörter wurden, um das Verständnis zu vereinfachen, geglättet. Dialekt wurde in Schriftdeutsch umformuliert, um ein besseres Verständnis zu ermöglichen (Mayring, 2010). Durch die eine Markierung I (Interviewer) und B (Befragter) können Fragen und Antworten gekennzeichnet werden. Um die Lesbarkeit der Interviews zu erleichtern, werden die Fragen fett markiert.

Im nächsten Schritt wurden die Interviews anonymisiert, sodass keine Rückschlüsse auf die Interviewpartner gezogen werden können. Ortsangaben, Namen und spezifische Berufsangaben wurden anonymisiert, während die Namen der Teilnehmenden pseudonymisiert wurden. Die pseudonymisierten Namen sind in Tabelle 1 aufgeführt.

Ergänzt werden diese Interviews durch ein Transkript der Dokumentation des Ersten (deutscher TV -Sender) „Das Klima und die Reichen“ von C. Baars, R. Holm, O. Lambrecht und K. Schiele erschienen am 12.01.2023 21:45 Uhr. Der Zugang zu Personen mit sehr hohem ökonomischem Kapital gestaltete sich schwierig, weshalb die Interviews durch die Dokumentation ergänzt werden.

#### 4.4. Auswertungsmethode – Thematische Analyse

Das Interviewmaterial muss interpretiert und ausgewertet werden, die thematische Analyse stellt den Rahmen der Datenauswertung dar. Es gibt viele unterschiedliche Formen der thematischen Analyse. Die thematische Analyse nach Braun und Clarke (2006) ist einen Ansatz, um die Bedeutung des qualitativen Interviewmaterials zu analysieren und Themen und Muster herauszuarbeiten. Später bezeichnen sie diese Vorgehensweise auch als reflexive, thematische Analyse (Braun & Clarke, 2019, 2021, 2023). Dabei nehmen die Forschenden eine aktive Rolle bei der Interpretation der Daten ein und nutzen die Sprache zur Interpretation der Bedeutung (Braun & Clarke, 2006). Dadurch sind die Daten und deren Interpretation eng mit den Werten, Fähigkeiten, Erfahrungen und der Ausbildung des Forschenden verbunden (Braun & Clarke, 2021). Der Ansatz zeichnet sich insbesondere durch die Flexibilität der Vorgehensweise aus (Braun & Clarke, 2021). Das Forschungsinteresse liegt auf der Identifizierung bestimmter Typen und Muster bezüglich suffizienter Lebensweisen und Praktiken. Daher bietet die thematische Analyse eine passende Methode, um persönliche Erfahrungen in verschiedenen sozialen Kontexten zu untersuchen und sich auf

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Daten zu konzentrieren, anstatt auf individuelle Fälle (Braun & Clarke, 2021).

Die thematische Analyse nach (Braun & Clarke, 2006, 2019) orientiert sich an sechs Phasen, es handelt sich jedoch nicht um einen linearen Prozess, sodass auch zwischen den unterschiedlichen Phasen hin und her gewechselt werden kann.

### **1. Schritt: Sich mit den Daten vertraut machen**

In diesem Schritt geht es darum, sich durch das Transkribieren und Lesen der Daten mit dem Interviewmaterial vertraut zu machen. Durch wiederholtes Lesen können Themen und Muster in den Interviews erkannt werden, die vor dem eigentlichen Kodierungsprozess notiert werden, um eine Grundlage für die weitere Analyse zu schaffen (Braun & Clarke, 2006). Da die Interviewführung und Transkription der Daten manuell erfolgten, gewährte dies einen ersten Einblick in die Daten. Durch wiederholtes Lesen konnte ein besseres Verständnis der Daten erlangt werden.

### **2. Schritt: Codierung der Daten**

Im zweiten Schritt erfolgt die erste Codierung der Daten, bei der alles codiert wird, was von Interesse zu sein scheint und als Grundlage für die spätere Themengenerierung dient (Braun & Clarke, 2006). Die Codierung wurde mithilfe der Software MAXQDA 22 durchgeführt, um wichtige Textstellen zu markieren und einen Überblick über die Daten zu erhalten. Die Datencodierung erfolgte in einer offenen, induktiven Weise, die Bedeutung basiert daher auf den Aussagen der Befragten. Eine Kombination aus semantischer und latenter Codierung wurde angewandt, wobei der Schwerpunkt auf der latenten Codierung lag. Die latente Codierung geht dabei über eine rein deskriptive Ebene hinaus und versucht Bedeutungen hinter den Aussagen zu lesen und diese zu interpretieren. Dies ist besonders wichtig da die implizite Bedeutung des Gesagten eine Relevanz für die Auswertung hat. Die Vorgehensweise orientiert sich dabei an der von Byrne (2022). Besonders wichtig war in diesem Schritt, dass die gesamten Daten codiert und analysiert werden. Dies war in der hier vorliegenden Masterarbeit von Bedeutung, da im ersten Schritt bereits Interviewpassagen als eher weniger relevant eingestuft wurden. Jedoch wurden in diesem zweiten Schritt diesen Datenelementen genauso viel Beachtung geschenkt wie den anderen. Nur mit dieser Vorgehensweise können alle relevanten Elemente identifiziert werden.

### **3. Schritt: Themensuche**

Nachdem alle Daten codiert werden in einem dritten Schritt die Themen, Muster und Beziehungen hergestellt. Dies dient dazu wichtige Themen, die zur Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind, zu identifizieren und interpretieren (Byrne, 2022). Die einzelnen Codes werden möglichst übergreifenden Themen zugeordnet (Braun & Clarke, 2006), welche die Aussagekraft der gesamten Interviews unterstützen sollen. Dabei werden Codes, die eine ähnliche Bedeutung haben, zu Themen oder Unternehmen zusammengefasst. Besonders relevant ist die Verbindung zwischen den einzelnen Codes, um ein kohärentes Bild der Befragungen zu identifizieren. In diesem Schritt war es besonders wichtig die vielen, unterschiedlichen Codes zusammenzubringen, zu kombinieren und falls nötig zu entfernen (Byrne, 2022). Nicht zuordenbare Codes wurden zusammengefasst und im Laufe der Analyse entfernt. In einem ersten Schritt wurden Themen aus den Codes gebildet wurden: soziale Position, soziales Umfeld, prägende Faktoren und Gesundheit. In den weiteren Schritten wurden die Themen weiter modifiziert, umstrukturiert und angepasst, um ein umfassendes Bild der Daten zu liefern.

### **4. Schritt: Überprüfung der Themen**

In Schritt vier geht es darum die Beziehung zwischen den einzelnen Themenkomplexen zu verfeinern, um einen Rahmen für die Analyse zu erstellen. Dabei ist es wichtig zu erkennen, ob die Codes innerhalb eines Themas einen Bezug zueinander haben und die Themen in Bezug auf die Daten selbst kohärent sind. Dies erfolgt auf zwei Ebenen, zum einen werden kohärente Muster in den Codes identifiziert und zum anderen werden die einzelnen Themen auf ihre Gültigkeit in Bezug auf den gesamten Datensatz überprüft (Braun & Clarke, 2006). In diesem Schritt war es in der vorliegenden Masterarbeit besonders wichtig zu erkennen in welcher Beziehung die einzelnen Codes zueinanderstehen und zu überprüfen, ob diese zur Beantwortung der Forschungsfrage beitragen. Wichtige Fragen die diesen Prozess unterstützen (Byrne, 2022):

- Handelt es sich um ein Thema (es könnte auch nur ein Code sein)?
- Wenn es sich um ein Thema handelt, wie gut ist die Qualität des Themas?
- Wo liegen die Grenzen des Themas?
- Gibt es genügend Daten, um dieses, Thema zu belegen?
- Sind die Daten zu vielfältig und breitgefächert?

## **5. Schritt: Definieren und Benennen der Themen**

In dieser Phase werden die einzelnen Themen festgelegt, wobei darauf geachtet wird, dass es nicht zu viele Überschneidungen zwischen den einzelnen Themenbereichen gibt. Es ist wichtig, eine Gesamtgeschichte der Daten herauszuarbeiten und die Themen selbst und ihre Beziehung zueinander zu betrachten. Am Ende dieser Phase müssen die Themen klar identifizierbar sein und zur Forschungsfrage passen (Braun & Clarke, 2006). In diesem Schritt wurden die vorher identifizierten Themen nochmals zusammengefasst und umstrukturiert, um ein besseres Bild der wichtigen Themen und Dimensionen zu erhalten.

## **6. Schritt: Verfassen des Berichts**

Im letzten Schritt müssen die Ergebnisse und Themen in einer prägnanten, kohärenten und logischen Weise dargestellt werden. Die einzelnen Themen werden analysiert, kombiniert und in einen Zusammenhang gebracht. Dabei muss dies über die reine Beschreibung der Daten hinausgehen, sondern Argumente und Geschichten liefern, die zur Beantwortung der Forschungsfrage dienen (Braun & Clarke, 2006). Die letztendlich gebildeten Themen und Subthemen werden in Kapitel 5.2. detailliert beschrieben und dargestellt.

## 5. Alles Klasse, oder was?

Dieses Kapitel stellt die Ergebnisse der Analyse der qualitativen Interviews dar. Dabei werden zu Beginn die unterschiedlichen Interviewteilnehmenden und deren Lebensweise näher beschrieben. Im Anschluss wird genauer auf die Typen des suffizienten Habitus (Kapitel 5.2.) eingegangen sowie mögliche Einflussfaktoren beleuchtet (Kapitel 5.3). In einem nächsten Kapitel wird auf mögliche Hindernisse, die eine suffiziente Lebensweise verhindern können, eingegangen.

### 5.1. Die Interviewpartner

Im folgenden Abschnitt werden die zwölf InterviewpartnerInnen kurz beschrieben und die wichtigsten Aspekte, die während der Interviews im Zusammenhang mit der Wohnsituation, Ernährung, Kleidung und Mobilität genannt wurden, hervorgehoben.

#### Interviewpartnerin 1: Anna Ackermann

Anna übernimmt sowohl beruflich als auch privat viel Verantwortung und betont dies mehrfach im Interview. Aufgrund der Erkrankung ihres Bruders musste sie früh selbständig werden und Verantwortung übernehmen. Als Erzieherin ist sie in ihrem Job ebenfalls verantwortungsbewusst. Familie, Freundschaften und Spiritualität sind ihr besonders wichtig im Leben. Sie lebt in einer Dachgeschosswohnung mit ihrem Hund aus dem Tierschutz. Ihre Freizeit verbringt sie gerne in der Natur, beschäftigt sich mit Kunst und Spiritualität und geht gerne mit Freunden und der Familie zum Kaffeetrinken.

#### Interviewpartner 2: Benjamin Bachmann

Benjamin Bachmanns Leben wird besonders durch sein Elternhaus geprägt, sie haben viel Einfluss auf mein jetziges Leben genommen: *„viele Sachen, die so waren, die Ordnung, die Tradition sind jetzt bei mir noch im Leben aktuell dabei.“* (Benjamin Bachmann, Pos. 5) Er ist besorgt um die Zukunft und setzt sich mit Umweltthemen auseinander, um gesellschaftliche Probleme zu lösen. In seiner Freizeit betreibt er Sport in der Natur oder arbeitet im Garten. Als Fachbereichsleiter im öffentlichen Dienst lebt er allein in einer eigenen Doppelhaushälfte.

#### Interviewpartner 3: Carl Collins

Die Trennung seiner Eltern hat Carl geprägt, wodurch er frühzeitig selbstständig wurde. Er arbeitet als Softwareentwickler und absolviert berufsbegleitend seinen Master. In seiner Freizeit spielt er Fußball. Er wohnt zusammen mit seiner Freundin in einer Zweizimmerwohnung. Viele seiner Verhaltensweisen führt er auf sein Elternhaus zurück *„solche Sachen sind ja nicht*

*wirklich ohne Grund also das ist ja schon auf Verhaltensweisen zurückzuführen, ich meine das ist auch wieder so eine Sache aus dem Elternhaus, wo es dann heißt, mach die Kühlschrantür zu, dreh das Wasser ab, wenn du grade nicht am Waschbecken stehst oder während du dir die Zähne putzt“ (Carl Collins, Pos. 43).*

#### Interviewpartnerin 4: Daniela Danner

Daniela hat eine schwierige Trennung von ihrem gewalttätigen Mann hinter sich. Aufgrund gesundheitlicher Gründe kann sie ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben und bezieht seit 15 Jahren ALG 2. In ihrer Freizeit liest und schreibt sie sehr viel oder „gönnt“ sich einen Streaminganbieter. Sie schaut gerne historische Serien, ist in diesem Zusammenhang auch in mehreren Facebook-Gruppen aktiv und hat schon zwei Conventions in England besucht. Ihr Leben ist stark von der Arbeitslosigkeit und der schwierigen Beziehung zu ihrem Exmann beeinflusst. Sie ist aufgrund ihrer psychischen Verfassung auf die Unterstützung von anderen angewiesen.

#### Interviewpartnerin 5: Eva Eller

Eva Eller ist in einer armutsbetroffenen Familie aufgewachsen und hat in ihrer Familie und Ehe Gewalt erlebt. Nach ihrem Lehramtsstudium konnte sie aufgrund von psychischer und körperlicher Krankheit den Beruf nicht mehr ausführen. Sie hat drei Kinder und war eigentlich Hausfrau, aufgrund der Trennung von ihrem Mann möchte sie wieder auf eigenen Beinen stehen und hat eine Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten angefangen. Nach ihrer Trennung lebt sie mit den drei Kindern in einer zwei Zimmerwohnung und leidet unter finanziellen Schwierigkeiten. In ihrer Freizeit liest sie, macht Handarbeit oder geht wandern. Sie singt im Chor, gibt für Kinder Leistungsturnen und bereitet Kindergottesdienste vor.

#### Interviewpartner 6: Franz Forster

Innovation und Wandel bestimmen Franzs Leben sowohl beruflich als auch privat. Privat versucht er sich längere Zeit auch mal vegan zu ernähren, Meditation auszuprobieren und forscht als Professor beruflich zu dieser Thematik. *„Und es geht auch darum, dass Veränderung und Wandel nicht betrieben wird aus meiner Sicht, um der Veränderung willen, sondern um etwas Größeres zu erreichen. Ja, genau das war jetzt diese Stufen, ja also was mich jetzt beeinflusst hat.“* (Franz Forster, Pos. 5). Er lebt minimalistisch gemeinsam mit seiner Frau und ihrem Hund im Haus des Schwiegervaters. Für ihn lässt sich Berufliches und Freizeit nicht richtig trennen, er liest und kocht, schaut Serien und macht ein bisschen Sport.

### Interviewpartner 7: Gregor Gantner

Gregor ist in einem behüteten Elternhaus aufgewachsen und lebt in einer gemütlichen Doppelhaushälfte mit seiner Frau und zwei Kindern. Er ist Ingenieur und verbringt gerne Zeit mit Freunden und im Urlaub. Er selbst beschreibt sich als heimatverbunden und doch weltoffen und dies spiegelt sich auch in seiner Lebensweise wider, diese ähnelt der seiner Eltern.

### Interviewpartner 8: Herbert Hess

Bei Herbert Hess handelt es sich um eine Aufsteigergeschichte, da er als erster seiner Familie studiert hat. Heute arbeitet er in der Forschung und verbringt einen Großteil seiner Zeit mit der Arbeit. Er lebt zusammen mit seiner Frau und Kindern in einer zentral gelegenen Wohnung. Von seinem Umfeld unterscheidet er sich insbesondere dadurch, dass er kein Auto besitzt.

### Interviewpartnerin 9: Inge Imhof

Inge Imhof hat eine kaufmännische Ausbildung absolviert und auch einige Jahre in diesem Bereich gearbeitet, ehe sie sich dazu entschlossen Architektur zu studieren. Aufgrund ihrer autistischen Diagnose ist sie nicht mehr in der Lage den normalen Arbeitsmarkt zu bedienen und lebt derzeit von ALG und kleineren Lektoratsarbeiten. Sie lebt mit ihren drei Katzen in einer Wohnung, in der sie auch die meiste Zeit verbringt. In ihrer Freizeit ist sie viel im Internet, um sich weiterzubilden und sie zeichnet. Ihre Kindheit wurde durch das religiöse Umfeld, das schwierige Verhältnis zum Vater und Mobbing geprägt.

### Interviewpartnerin 10: Julia Jung

Julia Jungs Leben ist von einigen Schicksalsschlägen beeinflusst, die eine Auswirkung auf ihren weiteren Lebensweg haben. Durch traumatische Erfahrungen innerhalb ihres familiären Umfelds hat sie eine dissoziative Persönlichkeitsstruktur entwickelt. Nachdem sie kurze Zeit von ALG gelebt hat, war sie sieben, knapp acht Jahre obdachlos, sie wohnt mit ihrer Katze in der Wohnung eines Bekannten und versucht eine eigene Wohnung zu finden. Ihr Wunsch ist anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, Mut zu machen und ihnen zu helfen.

### Interviewpartnerin 11: Katharina Koller

In der Kindheit und Jugend von Katharina Koller hat es an Liebe und Unterstützung gefehlt, dies konnte auch nicht durch materiellen Besitz ausgeglichen werden. Sie wurde von ihren Eltern zu einer Ausbildung gedrängt. Sie entschied sich einige Jahre später soziale Arbeit zu studieren. Nach einem sexuellen Übergriff erlebte sie einen Wendepunkt in ihrem Leben. Aufgrund ihrer psychischen Verfassung war sie nicht mehr arbeitsfähig, versucht jedoch aus

dem ALG-Bezug herauszukommen. Sie leidet unter ihrer finanziellen Situation, deshalb verbringt sie ihre Freizeit vorwiegend allein. Sie macht Yoga, hört Musik oder geht spazieren.

### Interviewpartner 12: Lukas Lehner

Lukas Lehner lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in ihrem selbst gebauten Haus. Er hat sich in seiner Firma, bei der er als Werkstudent angefangen hat, hochgearbeitet und hat nun einen höheren Managerposten inne. Urlaub und Freizeit verbringt er gerne aktiv in den Bergen. Er besucht gerne die Oper oder das Kabarett. Wichtige Bestandteile in seinem Leben sind außerdem sein Freundeskreis, Essen aber auch der kulturelle Austausch sowohl privat als auch beruflich.

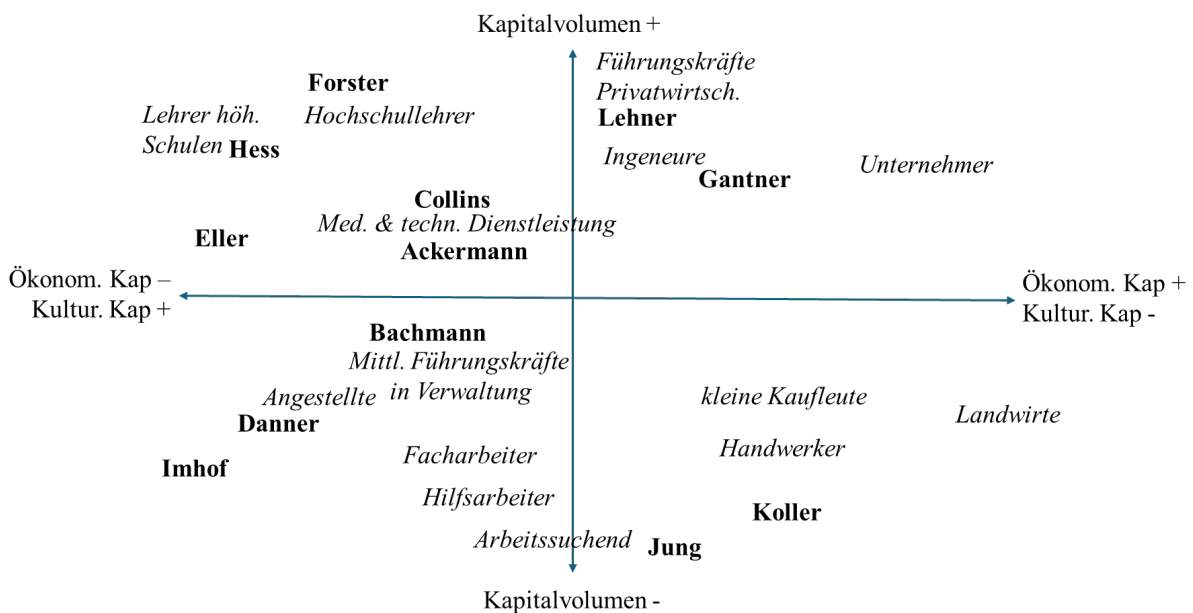


Abbildung 3: InterviewpartnerInnen im sozialen Raum nach Bourdieu

Die Beschreibung der InterviewpartnerInnen macht deutlich, dass sie unterschiedliche Lebensstile haben und unterschiedliches Kapital. Um die Unterschiede besser deutlich machen zu können werden die Personen nun in die Abbildung 3 integriert. Auch die Abbildung 3 ist in ihrer Darstellung an der des sozialen Raums von Bourdieu angelehnt. Dabei wird deutlich, dass in jedem Quadranten des Koordinatensystems InterviewpartnerInnen positioniert sind. Die Zuordnung der InterviewpartnerInnen innerhalb des Koordinatensystems wurde nicht ausschließlich auf der Basis ihrer Berufe, sondern auch auf Basis der biographischen Informationen aus den Interviews im sozialen Raum durchgeführt.

## 5.2. Einflussfaktoren auf die Lebensweise und Suffizienzpraktiken

Aus den Interviews heraus haben sich verschiedene Einflussfaktoren auf die Lebensweise und Suffizienzpraktiken der Befragten ergeben. Wichtig für das Framework und die Dimensionen war insbesondere die theoretische Grundlage von Bourdieu (1998), um die zentralen Themenkomplexe innerhalb der Interviews zu identifizieren. In Abbildung 5 ist nun die finale Darstellung der Themen, die einen Einfluss auf die Forschungsfrage haben zu sehen.

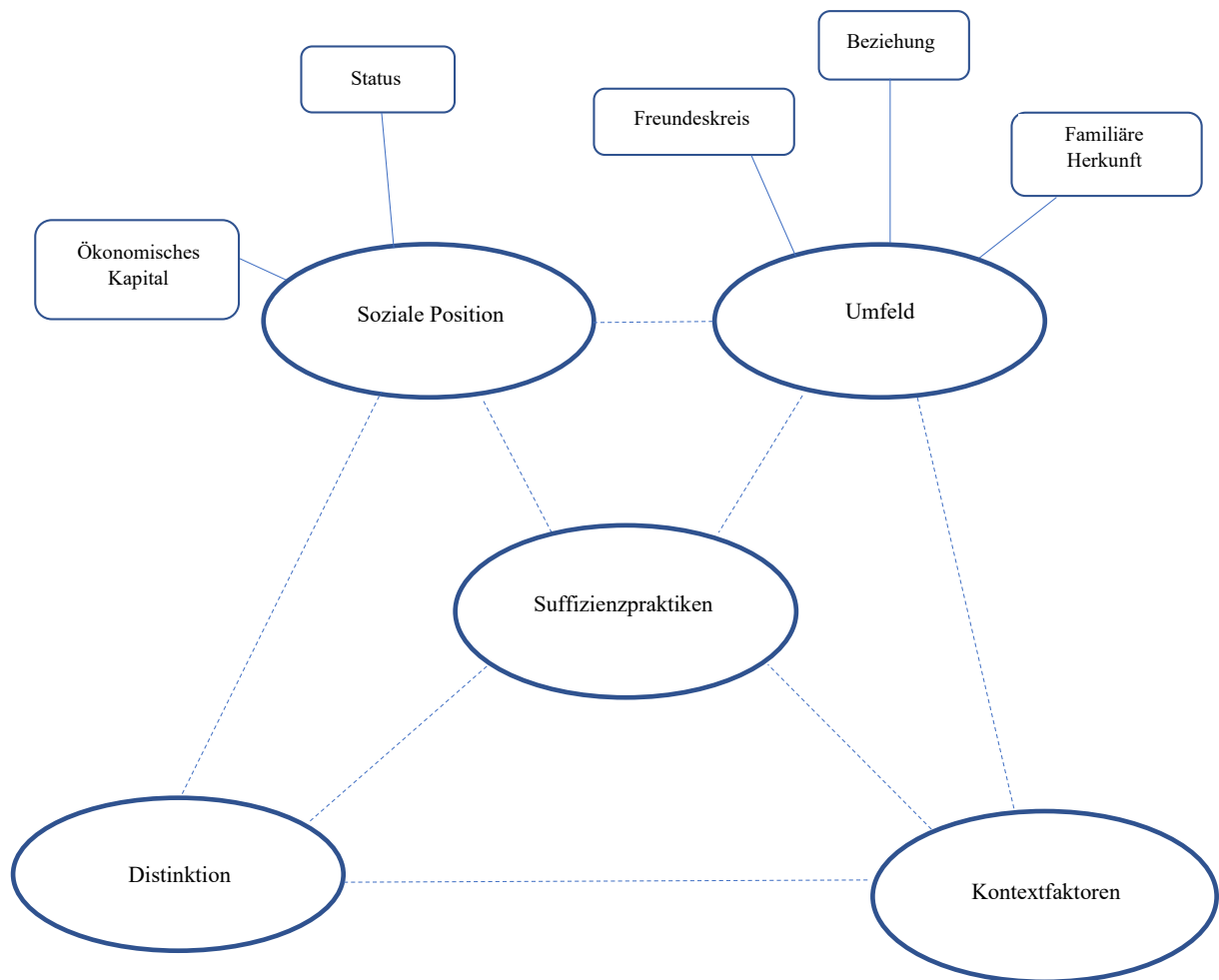


Abbildung 4: Einflussfaktoren auf die Suffizienzpraktiken

Die analysierten Faktoren wie das Umfeld, die soziale Position, das ökonomische Kapital und die Kontextfaktoren sind eng miteinander verbunden und bilden gemeinsam den Habitus eines Menschen. Diese Faktoren wurden als die Haupteinflussfaktoren identifiziert, die sich aus den Interviews herauskristallisiert haben. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Faktoren von Person zu Person variieren können und andere Einflussfaktoren ebenfalls eine Rolle spielen können.

### 5.2.1. Soziale Position

Die Befragten nehmen innerhalb des sozialen Raums verschiedene Positionen ein, was sich wiederum sowohl auf sie selbst als auch auf andere auswirkt. Es ist wichtig anzumerken, dass die soziale Position nicht zwangsläufig die Denk- und Handlungsmuster der Befragten und die ihres Umfelds determiniert. Dennoch ist in den Interviews ein deutlicher Einfluss dieser sozialen Position erkennbar. Dies äußert sich zum einen in bewusster oder unbewusster Selbstabgrenzung und zum anderen in Ausgrenzung durch andere.

Eine der wichtigsten Einflussfaktoren eines suffizienten Habitus stellt das ökonomische Kapital dar. In allen Bereichen spielen für viele der InterviewpartnerInnen finanzielle Aspekte eine entscheidende Rolle. In manchen Interviews wird deutlich, dass das Leben durch finanzielle Probleme bestimmt wird (I4, I5, I9, I10, I11). Andere berichten von früheren finanziellen Schwierigkeiten (I3), dem Einfluss von finanziellen Aspekten auf Entscheidungen (I1), von der eigenen guten finanziellen Position (I2) oder es spielte in den Interviews überhaupt keine Rolle (I6, I7, I8, I12). Insbesondere Personen mit geringerer sozialer Position werden stark von finanziellen Aspekten beeinflusst. Dies hat eine Auswirkung auf ihre Denkweise und Lebensführung, und es ist oft schwierig für sie ihre Grundbedürfnisse zu erfüllen: *„Das Geld reicht nicht. Es kann nicht mehr reichen. Letztendlich spare ich an Lebensmitteln, woanders geht es nicht mehr.“* (Katharina Koller, Pos. 66)

Insbesondere Personen mit hohem ökonomischem Kapital erwähnen finanzielle Aspekte nicht in Bezug auf ihre Lebensweise und verwenden sie nicht als Begründung für bestimmte Verhaltensweisen. Finanzielle Aspekte werden in den Interviews 1, 2 und 3 zwar thematisiert, spielen aber keine so zentrale Rolle wie in den Interviews 6, 7, 8 und 12.

In diesen Interviews wurde der finanzielle Aspekt hinsichtlich der Mobilität, Ernährungsweise, Wohnsituation und Kaufverhalten thematisiert. Beispielsweise erzählt Inge Imhof von ihren Erfahrungen in der Schulzeit, als finanzielle Mittel Vorteile mit sich brachten. Um in ihrer Schulkultur mithalten zu können, musste sie sich ihre Schulmaterialien selbst kaufen:

*„Ich bin auf die Nase gefallen und bisschen aus Blödheit die erste Mathematiklausur, die ich da schreiben muss, war ja keine Arbeit waren ja Klausuren und ich hatte noch meinen Texas TI30 mini dabei, was weiß ich was der nicht konnte, der konnte eigentlich gar nichts und die anderen alle mit ihren Texasinstruments hast du nicht gesehen. Ich so, oha jetzt geht, die Materialschlacht los. Ich hatte es befürchtet die Materialschlacht hatte ich immer befürchtet, bis zu dem Zeitpunkt an dem Gymnasium habe ich nicht so richtig Taschengeld, ich musste zwar immer irgendwie arbeiten, mit elf Jahren hat mich mein Vater genötigt gegen Geld mich*

*ausbeuten zu lassen, aber ich hatte nie Kohle. Ich habe mir auch teilweise Schulsachen selber gekauft, weil, keine Ahnung, ich wollte meiner Mutter nicht auf der Tasche liegen und ich hatte dementsprechend ein Paar Schuhe im Jahr maximal und ich hatte diese Materialschlacht befürchtet, weil Taschenrechner musste ich mir ja auch kaufen und klauen ging nicht – weil ging ja nicht. Und dann packten alle zur Mathematiklausur so ein Heft aus, so ein Zauberheft und ich habe gedacht, was ist das denn Tolles hier und das war dann eine sogenannte Formelsammlung, jeder wusste, was eine Formelsammlung ist, ich wusste das nicht.“ (Inge Imhof, Pos. 56)*

Geringe finanzielle Möglichkeiten beeinflussen grundlegend die Lebensweisen der Befragten. Inge Imhof berichtet, dass sie zu Schulzeiten finanziell auf sich allein gestellt war und keine Unterstützung von der Familie erhielt. Sie war gezwungen, Schulmaterialien selbst zu kaufen, um in ihr kulturelles Kapital zu investieren.

Auch in Bezug auf ihre Wohnsituation unterscheiden sich die Befragten mit geringeren finanziellen Möglichkeiten stark von den anderen Befragten. Eva Eller beschreibt ihre Zwei-Zimmerwohnung, in der sie mit ihren drei Kindern wohnt als „*sehr, sehr eng*“ (Eva Eller, Pos. 27), gleichzeitig weiß sie ihr Privileg eine Wohnung zu haben zu schätzen: „*es ist irgendwie machbar, es könnte schlimmer sein, wir haben ein Dach über dem Kopf wir haben eine Küche wir haben jeder ein Bett.*“ (Eva Eller, Pos. 27). Auch Inge Imhof hat eine Situation erlebt, in der sie fast obdachlos geworden wäre, jedoch hatte sie „*Glück*“ und konnte in der Zeit ohne einen festen Wohnsitz bei Ihrer Mutter wohnen. Julia Jung war hingegen knapp acht Jahre obdachlos und sucht derzeit nach einer eigenen Wohnung. Auch Katharina Koller leider an ihrer finanziellen Situation und fühlt sich von ihrer schlechten Wohnsituation und ihrer allgemeinen finanziellen Situation sehr belastet:

*„Diese Situation, kein richtiges Zuhause zu haben, setzte mir enorm zu, ich fühlte mich wie eine Obdachlose, die überall nur geduldet wird. Die absolute Hilflosigkeit drückt aufs Selbstwertgefühl. Betteln, um Hilfe bitten, zugeben, dass man absolut mittellos ist in einem Alter, in dem alle Gleichaltrigen, das ehemalige soziale Umfeld, verheiratet sind, mit Kindern in ihrem Haus wohnen und feste Jobs haben.“ (Katharina Koller, Pos. 18)*

Nach der Trennung von ihrem Mann ist Daniela Danner auf Unterstützung angewiesen, da ihr durch das Jobcenter nur begrenzte finanzielle Mittel für den Umzug zur Verfügung gestellt werden. In ihre neue Wohnung hat sie lediglich ihren Schreibtisch und Schreibtischstuhl mitgenommen, während sie alles andere bei ihrem Exmann gelassen hat. Notwendige Dinge wie ein Bett, Gläser, Gabeln usw. hat sie auf Ebay Kleinanzeigen gekauft. Ähnlich bescheiden

ist die Wohnsituation auch bei Julia Jung, die in der Wohnung eines Bekannten ohne Bett schläft und bisher kaum Möbel besitzt.

Im Gegensatz dazu beschreiben Franz Forster und Carl Collins ihre Wohnungen als minimalistisch eingerichtet, jedoch freiwillig und nicht aufgrund einer finanziellen Notlage. Sie verfolgen eine suffiziente Lebensweise, indem sie versuchen, mit weniger Konsum ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

*„Wir haben eigentlich nicht so viel Zeug. Als wir aus XY weggezogen sind, kam der Umzugsunternehmer hat in unserer Wohnung geguckt und sagt, wo sind jetzt die ganzen Sachen. Also eher überschaubar würde ich sagen. Was haben wir, was man typischerweise so hat. Keine Ahnung, mir würde viele Dinge einfallen, die wir eigentlich nicht haben, die wir eigentlich auch nicht brauchen. Da geht es ja schon los fällt mir nicht mal ein, was man sonst noch so haben könnte.“* (Franz Forster, Pos. 33)

Auch Carl Collins beschreibt seine Wohnung als eher minimalistisch eingerichtet, dies zieht sich in seinem Leben von der Wohnungseinrichtung hin zum Kleiderschrank durch. Die Interviewpartner I4, I5, I9, I10, I11 leben ebenfalls in begrenztem Wohnraum und besitzen kaum Möbel, jedoch nicht aus freier Entscheidung, sondern weil ihnen die finanzielle Situation keine andere Wahl lässt. Aber auch InterviewpartnerInnen wie Anna Ackermann, deren finanzielles Kapital etwas höher ist, betonen immer wieder, dass sie sich einige Sachen wie Markenkleidung nur gebraucht oder reduziert leisten kann. Ein weiterer Grund Secondhandkleidung zu kaufen ist für sie die Nachhaltigkeit, sie findet es wichtig das Dinge wie Kleidung oder Möbel eine lange Lebensdauer haben. Aufgrund gestiegener Preise haben sich ihre Einkaufspraktiken verändert, und sie kauft nun eher im Discounter oder bei Edeka ein, früher hat sie viele Lebensmittel im Bioladen gekauft. Auch Benjamin Bachmann erklärt, dass er sich zwar das Brot vom regionalen Bäcker noch leisten kann, weil es bei ihm *„finanziell doch machbar“* (Benjamin Bachmann, Pos. 25) ist – bei anderen ist dies aber nicht der Fall.

In Bezug auf die Freizeitgestaltung spielen finanzielle Aspekte ebenfalls eine Rolle. Während einige Interviewpartner von vielen unterschiedlichen Freizeitaktivitäten berichten, ist für andere aufgrund ihrer schlechten finanziellen Lage eine eingeschränkte Freizeitgestaltung eine Realität. Eine Interviewpartnerin beschreibt ihre Situation:

*„Ich war seit Jahren nicht mehr in einem Restaurant, auf einem Fest, im Kino, auf einem Weihnachtsmarkt, im Urlaub, viele Dinge, die für andere völlig selbstverständlich sind. Meine Freizeit verbringe ich zu 99% alleine zu Hause, mit Lernen, Yoga, Musik hören, spazieren gehen. Dinge, die nichts kosten. Ab und zu ruft mich meine Mutter an und erinnert mich daran, dass ich nach wie vor die Schande der Familie bin. Die Aussicht auf ein Ende dieser Misere mit*

*Ende der Umschulung und einer darauffolgenden Festanstellung hält mich irgendwie am Leben. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.“ (Katharina Koller, Pos. 22)*

Elvira Klein aus der Dokumentation „Das Klima und die Reichen“, welche mit einem Haushaltseinkommen von 2600 Euro netto der unteren Mittelschicht angehört, erklärt, dass sie vorwiegend mit dem Fahrrad fährt, weil die Benzinkosten zu teuer sind und um die Umwelt zu schützen. Gleiches gilt auch für den Urlaub der Familie. Wohingegen insbesondere Carl Carsten, Gregor Gantner, Franz Forster und Lukas Lehner immer wieder von ihren Urlauben berichten, die für sie einen wichtigen Stellenwert in ihrem Leben haben. Gregor Gantner berichtet beispielsweise von Reisen mit der Familie zuerst nach Italien und Kroatien und später auch zu weiterentfernten Zielen wie Südafrika, England oder Marokko. Auch Anna Ackermann und Benjamin Bachmann berichten von kürzeren Urlaubsreisen, diese haben jedoch in ihrem Leben eine geringere Relevanz.

Hinsichtlich ihrer Hobbys gibt es ebenfalls Unterschiede. Einige, wie Heiner Bröhl (Dokumentation), widmen sich klimaunfreundlichen Hobbys wie Oldtimer fahren, während andere wie Daniela Danner und Inke Imhof ihre Freizeit zu Hause mit Malen, Serien schauen oder anderen kostengünstigen Aktivitäten verbringen. Die Möglichkeiten für bestimmte Hobbys sind stark von den ökonomischen Gegebenheiten abhängig. Personen mit höherem ökonomischem Kapital neigen eher zu ressourcenintensiven Hobbys wie Hochtouren, Mountainbiken oder SUP fahren, während Personen mit begrenzten finanziellen Mitteln dazu neigen, sich auf weniger kostenintensive Hobbys zu beschränken. Auch andere Befragte betonen die Relevanz von sportlichen Aktivitäten wie Fußball (I3), Wandern (I2, I5), Gassigehen mit dem Hund (I1) oder Training auf dem Ergometer (I6). Es wird deutlich, dass die Freizeitgestaltung stark von den ökonomischen Möglichkeiten abhängt, und wenn man einmal die finanziellen Mittel für bestimmte Hobbys hat, möchte man diese oft ungern aufgeben.

In Hinblick auf Nachhaltigkeit sind jedoch Hobbys wie Oldtimer fahren, Kurztrips nach Verona mit dem Auto oder andere ressourcenintensive Aktivitäten nicht im Sinne der Suffizienz. Elvira Klein aus der Dokumentation ist sich ihrer begrenzten finanziellen Möglichkeiten bewusst, die ihre Entscheidungen in Bezug auf Freizeitgestaltung und Hobbys beeinflussen. Gleichzeitig erkennt sie, dass anderen unbegrenzte Möglichkeiten zur Verfügung stehen, die oft mit negativen Auswirkungen auf das Klima einhergehen:

*„Irgendwo ist das ja gemein, dass wir gucken müssen, dass wir sparen, weil wir es uns nicht mehr leisten können und andere dafür noch mehr rausballern, nur weil sie das Geld dafür haben, also das finde ich nicht in Ordnung.“ (Die Reichen und das Klima, Pos. 88)*

Das ökonomische Kapital wirkt sich nicht nur auf die Hobbys der Befragten aus, sondern auch auf ihr Nachhaltigkeitsverhalten. Eva Eller berichtet beispielsweise, dass sie sich nach der Trennung von ihrem Mann keine Kleidung mehr von Jako-o leisten kann, obwohl sie diese früher aufgrund ihrer Langlebigkeit gerne gekauft hat. Auch der Einkauf von fair gehandelten, biologischen und regionalen Lebensmitteln gestaltet sich aufgrund der finanziellen Situation schwieriger. Anna Ackermann sieht sich ähnlichen Einschränkungen aufgrund gestiegener Preise gegenüber, wodurch sie weniger Lebensmittel im Biomarkt einkaufen kann. Eine suffiziente Lebensweise, die regionale, saisonale und biologische Ernährung bevorzugt, wird durch die finanzielle Situation in vielen Bereichen beeinträchtigt.

Dies zeigt sich auch bei Sanierungsmaßnahmen, um das Haus energieeffizienter zu machen. Familie Klein (aus der Dokumentation) liegt mit ihrem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unter dem deutschen Durchschnitt und würde diesen gerne weiter reduzieren. Jedoch sind ihnen aufgrund ihrer finanziellen Situation thermoenergetische Sanierungen zu kostenintensiv. Hier wird erneut deutlich, dass die finanziellen Möglichkeiten ein Hindernis für eine suffiziente Lebensweise darstellen können.

Die Befragten nehmen innerhalb des sozialen Raums verschiedene Positionen ein, was sich wiederum sowohl auf sie selbst als auch auf andere auswirkt. Es ist wichtig anzumerken, dass die soziale Position nicht zwangsläufig die Denk- und Handlungsmuster der Befragten und die ihres Umfelds determiniert. Dennoch ist in den Interviews ein deutlicher Einfluss dieser sozialen Position erkennbar. Dies äußert sich zum einen in bewusster oder unbewusster Selbstabgrenzung und zum anderen in Ausgrenzung durch andere.

### *5.2.2. Distinktion*

Die Erzählungen der InterviewpartnerInnen verdeutlichen, dass bestimmte Konsumententscheidungen und Verhaltensweisen insbesondere auch im Kontext der Suffizienz dazu dienen, sich von anderen abzugrenzen und einen gewissen Status nach außen zu tragen. Durch die Interviews wird deutlich wie ihre allgemeine Lebensweise und somit auch ihre suffizienten Praktiken mit dem Streben nach Distinktion und Status verwoben ist – dies gilt sowohl um sich nach unten und oben abzugrenzen.

Personen mit einer geringeren sozialen Position berichten von Ausgrenzungserfahrungen, die sich in weiterer Folge auch auf ihre Lebensweise und ihr Suffizienzverhalten auswirken. Ein Beispiel für bewusste Ausgrenzung aufgrund des Verlusts ihrer sozialen Position ist die Erfahrung von Katharina Koller. Aufgrund ihrer finanziellen Schwierigkeiten kann sie nicht mehr am sozialen Leben teilhaben, was zu einer bewussten Distanzierung von Freunden,

Familie und ihrem Verlobten führt. Sie erkennt die Unterschiede zwischen ihrem Leben und dem Leben anderer, die über finanzielle Mittel verfügen, die ihr nicht zur Verfügung stehen:

*„Wenn man nachts durch die Straßen läuft und in beleuchtete Fenster schaut, Menschen mit einem richtigen Zuhause beobachtet, wie sie in schönen Küchen richtige Mahlzeiten kochen oder im Kreise der Liebsten vor ihrem gemütlichen Kamin sitzen. Wenn Menschen von ihren Urlauben oder tollen Freizeitaktivitäten erzählen. Wenn man an einem Restaurant vorbeigeht, das leckere Essen riecht und weiß, dass es für einen unerreichbar ist. Die Beispiele sind unendlich.“* (Katharina Koller, Pos. 18)

Auch Julia Jung fühlt sich aufgrund ihrer finanziellen Situation diskriminiert und ausgeschlossen. Inge Imhof erlebte bereits in ihrer Kindheit schwierige finanzielle Verhältnisse, was zu Ausgrenzungserfahrungen führte. Da ihre Eltern nur über wenig finanzielles Kapital verfügt haben, musste sie immer *„Hochwasserhosen“* tragen und wurde *„fast bis aufs Mark dafür verprügelt“* (Inge Imhof, Pos. 11). Verständnis oder Unterstützung seitens der Eltern hat sie nicht erfahren, sondern Ärger dafür bekommen. Sie musste ihr Verhalten anpassen und eine Bushaltestelle benutzen, die 10 Minuten entfernt lag, um solche Situationen zu vermeiden. Carl Collins hingegen hat das Gefühl, bestimmte Dinge besitzen zu müssen, um in der Gesellschaft anerkannt zu werden und am sozialen Leben teilzunehmen. Diese Erwartungshaltung führt dazu, dass er sich mit gewissen Ausgaben anderen Menschen gegenüber abgrenzt, um dazuzugehören:

*„Man möchte in einer Gruppe irgendwie Bestand haben, wie soll ich denn das ausdrücken, man ist ja, jemand anders hat etwas und dann möchte man das selber auch und das ist glaube ich der Gedanke bei so einer Jeans oder bei vielen Dingen auch die man in der Jugend gekauft hat. Das ist oft so der Nachbar hat einen neuen Rasenmäher und ich möchte jetzt auch einen neuen Rasenmäher, das ist so dieses in der Gesellschaft irgendwie versuchen durch Dinge aufzufallen vielleicht oder teilweise auch daran teilzunehmen. Wenn jemand ein schnelles Fahrrad hat, dann kann man mit ihm nur zum Fahrradfahren, wenn man auch ein schnelles Fahrrad hat, zum Beispiel, das wären so Ausgaben, die in diese Kategorie fallen würden.“* (Carl Collins, Pos. 9)

Diese Beispiele zeigen, dass die InterviewpartnerInnen öfter das Gefühl der sozialen Ausgrenzung erlebt haben, sei es aufgrund ihrer sozialen Position, weil sie sich Dinge nicht leisten konnten oder sie das Gefühl hatten Dinge zu benötigen, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Dies hat auch einen Einfluss auf ihren Habitus und ihr Suffizienzverhalten, denn sie verändern ihre Verhaltensweisen oder tun Dinge, um dazuzugehören. Die Ausgrenzungserfahrungen und das Streben nach Zugehörigkeit

beeinflussen indirekt auch das Suffizienzverhalten der Befragten, insbesondere in Bezug auf ihre Hobbys und Freizeitaktivitäten.

Ebenso ist in einigen Interviews eine implizite Distinktion erkennbar. Katharina Koller beschreibt, wie ihre Eltern stolz auf ihren Wohlstand sind, der durch harte Arbeit erreicht wurde, und sich dadurch bewusst von Akademikern und ihrer vermeintlich weniger "ehrlichen" Arbeit abgrenzen.

*„Meine Eltern an sich waren überaus stolz, es so weit gebracht zu haben, alleine durch harte Arbeit. Hierüber definieren sie bis heute ihren Wert. Begleitet von Herabwürdigung gegenüber Akademikern „Die können alle nur labern, aber machen sich die Hände nicht schmutzig!“ „Die wissen doch gar nicht was Arbeit bedeutet!“ „Nur harte körperliche Arbeit ist ehrliche Arbeit! Nur so bringt man es zu etwas!“ Mir wurde oft vorgeworfen den Wohlstand nicht zu würdigen und immer nur zu jammern und unzufrieden zu sein, obwohl ich alles hätte. Materiell stimmte das natürlich, es fehlte an nichts. Jedoch an Wärme, Liebe, Zuspruch, Rückhalt, mentale Unterstützung etc. Der materielle Wohlstand konnte das nicht ausgleichen.“ (Katharina Koller, Pos. 3)*

Dies hat Auswirkungen auf ihr Leben, da sie aufgrund dieser Einstellung bestimmte Bildungswege nicht einschlagen durfte. Auch im weiteren Verlauf erfährt sie die Ausgrenzung ihrer Familie, da ihr Leben nicht deren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Ihre Mutter geht so weit andere Menschen anzulügen, wenn es um ihre Tochter (Katharina Koller) geht. In ihrem späteren Leben grenzt sie sich selbst von anderen ab, denn sie sieht sich nicht als „sozial Schmarotzer“ und beschreibt, was sie unternimmt, um aus der Situation wieder herauszukommen. Auch wenn diese Distinktion in diesem Beispiel keinen direkten Einfluss auf das Suffizienzverhalten hat, zeigt sich deutlich, dass diese Distinktion Auswirkungen auf den Habitus hat.

In anderen Beispielen hat die Distinktion jedoch direkte Auswirkungen auf das Suffizienzverhalten. Lukas Lehner kauft nicht gerne „so billig Zeug, sondern das soll dann schon irgendwas sein, was gewisse Qualität signalisiert [...]es gibt bestimmte Geschäfte, da würde ich nie reingehen“ (Lukas Lehner, Pos. 17). Er macht auf diese Weise deutlich, dass für ihn Qualität und eine faire Herstellungsweise der Kleidung beim Kleidungskauf sehr wichtig sind. Er zeigt mit seiner Aussage auch, dass er anders als andere Menschen nicht in „Billigbekleidungsgeschäften“ einkaufen geht. Diese Aussagen machen deutlich, dass sein suffizientes Kleidungskaufverhalten zwar mit dem für ihn wichtigen Wert Qualität zusammenhängt, jedoch indirekt auch Distinktion eine Rolle spielt.

In anderen Interviews wird deutlich, dass für Viele der Status und die eigene Position wichtig sind. Carl Collins berichtet beispielsweise von seiner Mutter, die versucht durch übermäßigen Konsum sich „den kleinen Luxus des Alltags“ zu gönnen, um eine positive Außenwirkung zu erreichen. Dies steht im Gegensatz zu einer suffizienten Lebensweise, da dort der Fokus auf einem geringen Konsum liegt. Auch Herbert Hess betont die Außenwirkung seiner Arbeit:

*„Ich meine, es ist vielleicht eine andere Art von Arbeit als vielleicht andere Leute haben. Weil halt oft in den Ergebnissen der eigene Name draufsteht und das nicht irgendeine anonyme Sache ist, die irgendwie Teil einer größeren Geschichte ist. Also man kann schon sehr, sehr viel Sichtbarkeit erreichen mit der Arbeit, vielleicht ist das auch ein Grund, warum die Arbeit vielleicht recht wichtig ist und durchaus dort auch eine Rolle spielt.“* (Herbert Hess, Pos. 11)

In der Dokumentation, das Klima und die Reichen wird nochmals die Distinktion von wohlhabenden Personen deutlich. Julien Backhaus nutzt für die Kurzstrecke zwischen Wilhelmshaven und Frankfurt ein Privatflugzeug. Er sieht es als sein Recht seine Möglichkeiten zu nutzen und findet nicht, dass er auf Kosten anderer lebt. Er verbietet anderen Personen nicht ein Privatflugzeug zu nutzen, diese können sich jedoch nur die Wenigsten leisten. Er grenzt sich damit indirekt von anderen Personen ab, indem er sagt, dass es sein Recht ist, alle Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen zu nutzen, gleichzeitig ist ihm aber durchaus bewusst, dass er diese Option als einer der wenigen in Deutschland überhaupt zur Verfügung hat. Er sieht seine soziale Position als privilegiert an und möchte auf nichts verzichten, einen hohen CO<sub>2</sub> Ausstoß von 3 Tonnen CO<sub>2</sub> für diesen Flug nimmt er in Kauf. Er möchte nicht auf den Luxus, mit dem seine soziale Position einhergeht, verzichten, Suffizienzpraktiken oder nachhaltige Verhaltensweisen werden in seinen Überlegungen außer Acht gelassen.

Diese Beispiele zeigen, welchen Einfluss die soziale Position auf die Denk- und Lebensweise der Befragten haben kann. Dies passiert zum einen von außen und zum anderen auch durch den eigenen Wunsch nach Distinktion oder Verbesserung des eigenen Status und der Sichtbarkeit.

### *5.2.3. Umfeld*

In den durchgeführten Interviews wird deutlich, dass der Habitus der Befragten stark von ihrem sozialen Umfeld beeinflusst wird. Hierbei spielen insbesondere die Beziehungen zu den Eltern, der Schule, den Freunden und andere Beziehungen eine entscheidende Rolle. Familiäre Hintergründe werden von allen Befragten als wichtige Einflussfaktoren genannt. Einige berichten von positiven Erfahrungen und Einflüssen durch ihre Familie, während andere von negativen Erfahrungen und Auswirkungen auf ihren weiteren Lebensweg sprechen.

Benjamin Bachmanns Eltern haben einen großen Einfluss auf sein jetziges Leben genommen und viele Dinge, die bei ihnen gelebt wurden, wie Tradition oder Ordnung begleiten ihn auch in seinem heutigen Leben noch. Auch Gregor Gantner, der aus einem behüteten Elternhaus kommt, berichtet, dass er „*eine Lebensweise eingeschlagen [hat], die auch nicht so weit wegfällt von den Eltern*“ (Georg Gantner, Pos. 11). Er zelebriert gerne gemeinsames Kochen mit der Familie, ähnlich wie seine Eltern. Auch in seiner Berufswahl Ingenieur wurde er von seinem Vater beeinflusst, der Vater war Bauingenieur – er wollte nicht das Gleiche wie sein Vater machen – also hat er Maschinenbau studiert. Auch bei Katharina Koller wird der Wunsch der Abgrenzung stark deutlich. Sie bezeichnet sich selbst „*anders als ihre Eltern*“ als emphatischen, sozialen Menschen und begründet auch ihr Studium soziale Arbeit mit diesen Eigenschaften. Auch für dieses Studium erfährt sie seitens der Eltern keine Unterstützung, da sie selbst keine Akademiker sind und ein Studium deshalb negativ bewerten. Anders sind die Erfahrungen von Herbert Hess auch er ist der Erste in der Familie, der ein Studium ergreift, später promoviert er jedoch und erfährt hierbei von seiner Familie Unterstützung.

Auch Carl Collins und Anna Ackermann berichten von prägenden Erfahrungen durch ihre Familie. Anna Ackermann musste aufgrund ihres kranken Bruders schon früh lernen Verantwortung zu übernehmen. Dies zeigt sich auch heute noch im privaten sowie beruflichen Umfeld. Sie muss als Erzieherin viel Verantwortung für die Kinder übernehmen und im Privaten kümmert sie sich um ihren Hund aus dem Tierschutz. Carl Collins beschreibt eine ähnliche Situation, da sich seine Eltern getrennt haben, wurde er schon früh selbstständig. Auch andere Verhaltensweisen seiner Eltern – wie der Konsum, Umgang mit Geld, eine langfristige oder kurzfristige Denkweise – haben ihn positiv wie negativ geprägt.

Andere Befragte berichten von ausschließlich negativen Erfahrungen innerhalb der Familie, die auch ihren weiteren Lebensweg beeinflusst haben. Julia Jung erzählt, dass sie in der Kindheit immer wieder mit Aussagen wie „*du bist nichts wert und du schaffst das nicht und kannst nichts und keiner will dich*“ (Julia Jung, Pos. 23) konfrontiert wurde. Von ähnlichen Erlebnissen haben auch Katharina Koller und Inge Imhof berichtet. Ihnen wurde immer wieder die Schuld an ihrer Situation gegeben. Einige berichten auch von Gewalt seitens der Eltern (I5, I11) oder innerhalb von Beziehungen (I4, I5, I10). Besonders Daniela Danner und Eva Eller thematisieren die Gewalt innerhalb ihrer Exbeziehungen. Daniela Danners finanzielle Schwierigkeiten haben sich durch die Trennung noch verschlechtert, um ihrem gewalttätigen Exmann zu entkommen, hat sie mit einem Pyjama bekleidet die gemeinsame Wohnung verlassen. Diese und andere prägenden Erfahrungen haben den Habitus der Befragten beeinflusst, sie leiden unter psychischen Erkrankungen, Angst und ihrer finanziellen Situation. Daniela Danner

beispielsweise benötigt Unterstützung beim Einkaufen, hat Angst, wenn sie Personen sieht, die ihrem Exmann ähneln und kann manchmal tagelang nicht ihr Bett verlassen. Ein weiterer Punkt, der in zwei Interviews geäußert wurde, war die Möglichkeit sich zu entwickeln und den schulischen und beruflichen Werdegang einzuschlagen, den man selbst möchte (I1, I11). Anna Ackermann musste auf das Gymnasium gehen, jedoch durfte sie nicht auf das Gymnasium gehen, das sie selbst wollte, dies hat im Anschluss dazu geführt, dass sie das Gymnasium mit der Mittleren Reife abschloss. Katharina Koller musste auf die Realschule gehen, da ihre Eltern nichts vom Gymnasium hielten. Auch diese Erfahrung hat den weiteren Lebensweg beider Interviewpartnerinnen sehr geprägt. Die Familie hat somit einen bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung des Habitus und weiteren Lebensweg der Befragten. Dies betrifft nicht nur ihre Einstellungen und Verhaltensweisen, sondern auch ihre schulischen und beruflichen Werdegänge.

Neben der Familie sind auch Freundschaften wichtige Einflussfaktoren für die eigene Entwicklung und den Habitus (I1, I3, I7, I12). Lukas Lehnerts Freundschaften bieten ihm Orientierung und bringen ihn auch von falschen Wegen wieder in die richtige Bahn und auch wenn seine Freunde andere Lebensweise und Hobbys haben, sind die Werte sehr ähnlich und das ist das, was für ihn zählt. Auch Gregor Gantner berichtet von dem guten Zusammenhalt seiner Freundschaften, bei denen er einige schon seit dem Kindergarten kennt:

*„Wir ticken alle ungefähr gleich, wir kommen alle ungefähr vom selben Pott raus vom selben Sandkasten im Prinzip, sind alle in komplett verschiedene Richtungen gegangen und wenn wir uns treffen, dann ist es von der ersten Minute an, sind wir wieder im Sandkasten zurück und wir diskutieren dann bei der dritten Flasche Wein Themen aber von jedem verschiedenen Blickpunkt. Vom Lehrerblickpunkt her, vom Selbstständigenblickpunkt her und das ist total geil und das bringt jeden weiter.“ (Georg Gantner, Pos. 31)*

Die Aussagen der Befragten verdeutlichen somit, dass das soziale Umfeld einen maßgeblichen Einfluss auf die Ausprägung des Habitus hat. Dieser Einfluss zeigt sich indirekt auch in den Suffizienzpraktiken der Befragten. Die Beziehungen zu Familie und Freunden beeinflussen ihre Wertvorstellungen, Lebensstile und Einstellungen, die wiederum ihre Entscheidungen im Hinblick auf suffizientes Verhalten beeinflussen können.

#### *5.2.4. Kontextfaktoren*

Äußere Faktoren können einen entscheidenden Einfluss auf den Habitus haben, wobei die Relevanz dieser Faktoren von Person zu Person und ihrer jeweiligen Situation abhängt. Besonders im Bereich der Mobilität spielt die Infrastruktur eine maßgebliche Rolle. In einigen

Interviews wird die mangelhafte Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel als Begründung genannt, lieber mit dem Auto zu fahren (I3, I6, I7, I9) oder öffentliche Verkehrsmittel gar nicht zu nutzen (I8). Es wird deutlich, dass die Lage des Wohnorts und die damit einhergehende Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel bei der Wahl des Verkehrsmittels von Relevanz ist. Carl Collins und Inge Imhof berichten beide, dass sie sich vorwiegend mit dem Auto fortbewegen, da sie auf dem Land leben und die öffentliche Verkehrsanbindung unzureichend ist. Im Gegensatz dazu benötigt Herbert Hess kein eigenes Auto, da er in einer Großstadt lebt und gut angebunden ist. Ähnlich wie Benjamin Bachmann dieser verzichtet selbst auch auf ein Auto, lebt jedoch nicht in einer Großstadt. Franz Forster legt die 200 Kilometer zwischen seinem Wohnort und seiner Arbeitsstelle insbesondere seit Corona lieber mit dem Auto zurück. Gregor Gartner beschreibt, dass er sich mit 54 Jahren entschieden hat, nicht mehr den Arbeitsweg mit der Bahn zurückzulegen

*„aber praktisch dieses Zug fahren, nicht mal dieses Zugfahren an und für sich, sondern praktisch diese Kommunikationsweise, das war der Hauptgrund zu sagen ich fahre jetzt nicht mehr Zug. Und von meinem ökologischen Gewissen haben ich jetzt gesagt 30 Jahre lang habe ich jetzt ein CO2 Footprint öffentlich gemacht es lang jetzt.“ (Georg Gantner, Pos. 57).*

Dieses Beispiel zeigt, wie die äußeren Faktoren einen Einfluss auf den Habitus haben können. Obwohl Franz Forster den Zug als bequemer empfindet und sich bewusst ist, dass dies umweltfreundlicher wäre, entscheidet er sich aufgrund der geänderten Situation für das Auto. Bei Anna Ackermann und Franz Forster liegt die geringe Nutzung des Zuges für Reisen auch an der Haltung ihrer Hunde.

Die Verfügbarkeit von Produkten, sowohl Lebensmittel als auch Kleidung, wird als ein weiterer Einflussfaktor für den Habitus genannt. Franz Forster hat Schwierigkeiten, Baumwollrollkragenpullover vor Ort zu finden, daher bestellt er diese online. Ähnlich verhält es sich bei Benjamin Bachmann, der zwar weiß, dass Kleidung auch lokal erhältlich ist, jedoch die Verfügbarkeit als schlechter empfindet, weshalb er etwa 75% seiner Kleidung online bestellt. Auch für Anna Ackermann spielt das Angebot eine Rolle, wenn es keine vegetarischen Optionen gibt, entscheidet sie sich gelegentlich für Fleisch. Eine ähnliche Argumentationslinie lässt sich auch in Bezug auf andere Aspekte erkennen, Anna Ackermann möchte sich kein Hochbeet anschaffen, da dies mit zu viel Aufwand verbunden wäre. Auch Carl Collins erklärt, dass Bequemlichkeit ihn beeinflusst, dies gilt insbesondere für sein Einkaufsverhalten, Konsum im Allgemeinen und die Ressourceneinsparung:

*„Natürlich sind alle Leuchtmittel LEDs und so weiter, aber ich bin jetzt niemand, der seinen Fernseher aus dem Standby ausschaltet, also komplett den Strom wegnimmt, weil der Verbrauch das grade noch nicht unbedingt bedarf, dass man da noch mehr tut, man könnte es tun, wir machen da schon recht viel man könnte mit Sicherheit auch noch fünf Prozent mehr rausholen, aber da ist dann die Bequemlichkeit wieder ein bisschen mehr und ich sehe es nicht als Problem etwas tun zu müssen in vielen Aspekten.“ (Carl Collins, Pos. 41)*

Diese Beispiele zeigen, dass äußere Faktoren wie die Infrastruktur, die Verfügbarkeit von Produkten oder innere Faktoren wie die eigene Bequemlichkeit den Habitus beeinflussen können. Der Habitus spiegelt somit das Zusammenspiel individueller Präferenzen, sozialer Gegebenheiten und äußerer Umstände wider.

#### *5.2.5. Suffizienzpraktiken*

Die Interviews verdeutlichen, dass die zuvor beschriebenen Faktoren als besonders entscheidende Einflussfaktoren auf den Habitus identifiziert wurden. Die Ergebnisse zeigen die Doppelfunktion sowie Pierre Bourdieu sie beschreibt des Habitus als Opus operatum, der durch die Lebensbedingungen und die soziale Lage geprägt wird, und zugleich als Modus Operandi, der die unterschiedlichen Praktiken der Individuen erzeugt. Es wird deutlich, dass der Lebenslauf und die bisherigen Erfahrungen von zentraler Bedeutung für die Entwicklung des Habitus und somit auch der Suffizienzpraktiken sind. Das soziale Umfeld, bestehend aus Familie, Beziehungen, Freundschaften, Arbeit und Schule, wurde in diesem Zusammenhang als wichtige Bezugsgröße herausgestellt. Die Herkunft und familiäre Hintergründe sowie die damit verbundene Lebensgeschichte können prägende Faktoren darstellen.

Zusätzlich haben unvorhergesehene Ereignisse bei den Interviewpartnern eine signifikante Rolle gespielt, wie zum Beispiel der überraschende Tod des Vaters (I12) oder ein sexueller Übergriff (I11), welche wichtige Wendepunkte im Lebensweg der Befragten darstellten. Solche einschneidenden Erlebnisse haben das Denk- und Handlungsmuster der Individuen nachhaltig beeinflusst und ihren Habitus geformt. Diese Erkenntnisse verdeutlichen die komplexe und vielschichtige Natur des Habitus und wie er durch eine Kombination aus sozialen Bedingungen, individuellen Erfahrungen und plötzlichen Ereignissen geprägt wird.

Wenn man sich im Besonderen die Einflussfaktoren auf die Suffizienzpraktiken anschaut, wird deutlich, dass sowohl die soziale Position als auch die Suche nach Distinktion erheblichen Einfluss auf die Umsetzung. Es wurde deutlich, dass die soziale Position eines Individuums innerhalb einer Gesellschaft bestimmt oft seine Zugangsmöglichkeiten zu Ressourcen und Bildung. Menschen mit höheren sozialen Positionen haben in der Regel größeren Zugang zu

ökonomischen Ressourcen und haben oft weniger Druck, ihre Konsumgewohnheiten einzuschränken. Dies bedeutet wiederum, wenn sie sich in gewissen Bereichen einschränken, dann passiert dies als bewusste Entscheidung. Im Gegensatz dazu stehen Menschen mit niedrigeren sozialen Positionen oft vor finanziellen Einschränkungen und müssen daher möglicherweise aus finanziellen Gründen suffiziente Praktiken anwenden, auch wenn diese nicht unbedingt freiwillig sind.

Die Suche nach Distinktion spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung von Suffizienz. Personen unterschiedlicher sozialen Positionen streben danach sich durch ihr Verhalten von anderen abzugrenzen und ihren Status nach außen zu tragen. Besonders bei Personen mit einem höheren ökonomischen Status führt dies dazu, dass sie bewusst auf bestimmte Konsumgüter verzichten, eine gewisse Ernährungsweise verfolgen oder bestimmte Läden meiden, um sich von der Gesellschaft abzuheben. Einige Beispiele zeigen, dass dies jedenfalls teilweise zu einer Ablehnung des Fokus der Gesellschaft auf Konsumgütern, führen kann. Jedoch betrifft dies meist nur einzelne Aspekte und wird nicht in Form einer ganzheitlichen Suffizientenlebensweise umgesetzt.

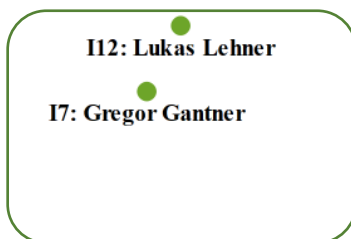
### 5.3. Unterschiedliche Typen der Suffizienzpraktiken

Aus der Analyse der Interviews konnten vier verschiedene Typen von Suffizienzpraktiken identifizieren. Bourdieu betont, dass der Habitus die Grundlage für diese sozialen Praktiken bildet, welche sich aus der inkorporierten Geschichte der Individuen entwickeln. Unterschiedliche Verhaltens- und Lebensweisen entstehen auf dieser Basis. Bourdieu geht davon aus, dass sich die verschiedenen sozialen Klassen nicht nur durch ihre Produktionsmittel, sondern auch durch ihre unterschiedlichen Habitusformen voneinander unterscheiden. Diese Differenzen zeigen sich beispielsweise in der Kleidung, Sprache, dem Geschmack oder Konsumverhalten. Gerade für die Suffizienz spielen diese Verhaltensweisen eine entscheidende Rolle, da sie darüber entscheiden, ob ein Verhalten als ausreichend (suffizient) betrachtet werden kann oder nicht.

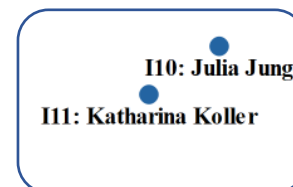
Jedoch stehen diese Praktiken nicht isoliert für sich allein, sondern werden durch verschiedene Faktoren bedingt, wie bereits in Kapitel 5.2 ausführlich erläutert wurde. Diese Faktoren haben dazu geführt, dass sich unterschiedliche Typen von suffizienten Praktiken entwickelt haben. Obwohl jede/r InterviewteilnehmerIn seine/ihre individuellen Praktiken und einen eigenen Habitus besitzt, lassen sich dennoch zwischen einigen Teilnehmenden mehr Ähnlichkeiten erkennen als zwischen anderen.

Um die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den Interviews zu erfassen, wurde in MAXQDA eine Ähnlichkeitsanalyse der Dokumente durchgeführt. Dabei bildete die Abbildung 6 die Grundlage, um zu zeigen, welche Interviews ähnliche Themen ansprachen und eine ähnliche Lebensweise praktizierten. Dies bedeutet je weiter die Boxen voneinander entfernt sind, desto unähnlicher sind sich die Personen in Bezug auf die Codierung der Interviews. Dabei wurden nicht nur Codes berücksichtigt, die direkt mit Suffizienzpraktiken in Verbindung stehen, sondern alle relevanten Codes, die das soziale Umfeld, die Herkunft und die soziale Position betreffen. Auf diese Weise konnte ein umfassendes Bild der Interviews entstehen. Im folgenden Abschnitt werden die vier unterschiedlichen Praktiken im Detail beschrieben.

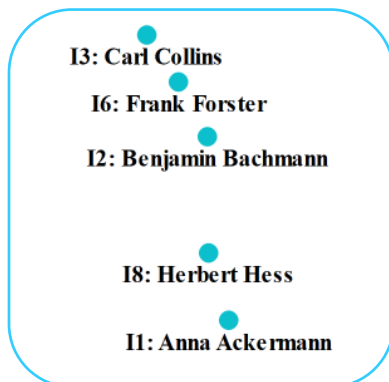
### Gutes Leben ohne Sorge



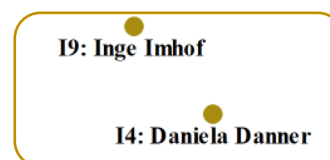
### Wunsch nach gutem Leben



### Leben in Maßen



### Unfreiwillige Reduktion



I15: Eva Eller

Abbildung 5: Ähnlichkeitsmatrix nach Russel und Rao

Anhand der Analyse der Interviews wurde deutlich, dass sich die Befragten anhand zweier Faktoren differenzieren. Zum einen, ob sie überhaupt einen suffizienten Konsum leben und zum anderen, ob sie sich freiwillig dafür entschieden haben oder nicht. Die freiwillige Entscheidung für einen suffizienten Konsum wird durch das ökonomische Kapital determiniert. Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle Befragten mit einem hohen ökonomischen Kapital einen suffizienten Lebensstil verfolgen. Personen mit einem höheren kulturellen Kapital im Vergleich zum Gesamtkapital haben in den Befragungen eher einen Lebensstil, der jedenfalls teilweise

suffiziente Aspekte umfasst. Dies bedeutet, das kulturelle Kapital hat eine Auswirkung darauf, ob sich Personen mit höherem Gesamtkapital freiwillig für eine suffiziente Lebensweise entscheiden („Leben in Maßen“) oder nicht („Gutes Leben ohne Sorge“). Personen mit einem geringeren ökonomischen Kapital verfolgen unfreiwillig einen suffizienten Lebensstil. Diese unterscheiden sich insbesondere darin, wie sie ihre Situation wahrnehmen. Auf der einen Seite steht die Desillusionierung („Unfreiwillige Reduktion“) und auf der anderen Seite die Aspiration zukünftig ein „besseres“ Leben führen zu können („Wunsch nach gutem Leben“). Eva Eller lässt sich keiner der Gruppen direkt zuordnen, da sie sich mit mehr finanziellen Möglichkeiten bewusst für einen suffizienten Lebensstil entscheiden würde und in dem Interview immer wieder hervorhebt, dass sie mit mehr ökonomischen Ressourcen andere Konsumententscheidungen treffen würde. Eva Eller ist zwischen den beiden Typen „Leben in Maßen“ und „Unfreiwillige Reduktion“ positioniert, in der Beschreibung wurde sie nun zweiterer Gruppe zugeordnet.

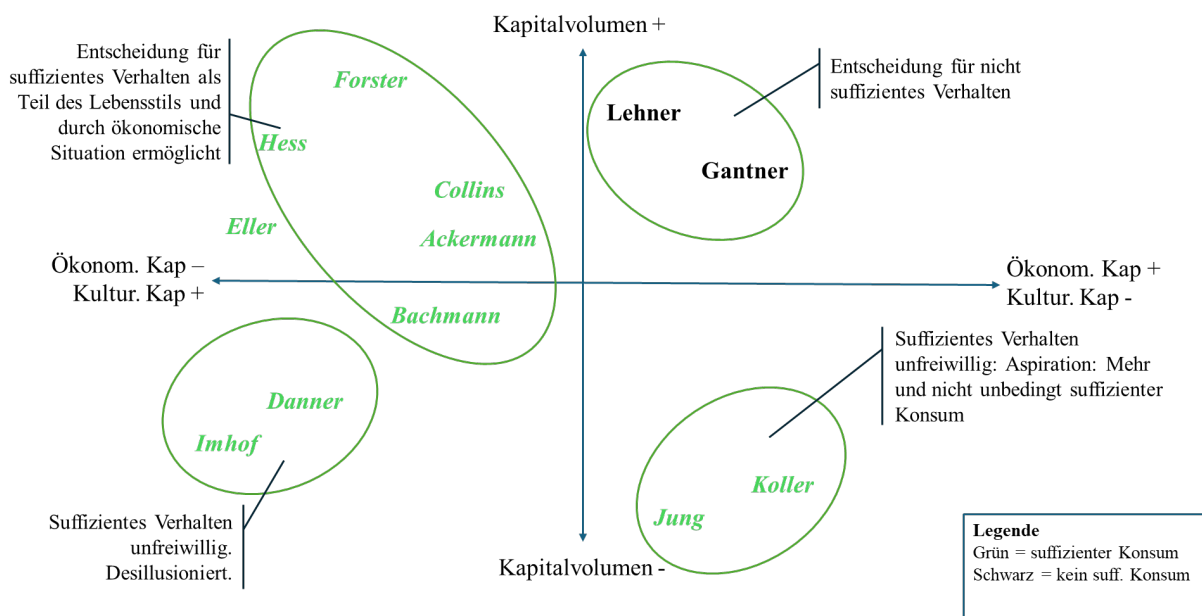


Abbildung 6: Suffizienzpraktiken im sozialen Raum

### 5.3.1. Gutes Leben ohne Sorgen

Personen, die ein hohes kulturelles und ökonomisches Kapital innehaben zeichnen sich durch Praktiken aus, die von einem guten Leben ohne finanzielle Sorgen gekennzeichnet sind. In der Beschreibung ihrer Lebensweisen wird deutlich, dass dies auch Auswirkungen auf ihr Suffizienzverhalten hat, auf der einen Seite möchten sie ein genussvolles Leben führen und auf nichts verzichten und auf der anderen Seite bietet ihnen das ökonomische Kapital die Möglichkeit darauf zu achten, welche Produkte sie kaufen und beispielsweise auf dessen

Herkunft achten. Dies führt dazu das mehr Ressourcen verbraucht werden und gleichzeitig besteht die Möglichkeit mehr darauf zu achten welche Ressourcen man verbraucht.

Lukas Lehner und Gregor Gantner können dieser Gruppe zugeordnet werden, denn sie beschreiben ein Leben ohne große finanzielle Sorgen, sie haben eine gute soziale Position innerhalb der Gesellschaft und verfügen über ausreichend ökonomisches, soziales und kulturelles Kapital. Beide beschreiben ein Leben, auf dem sie auf nichts verzichten möchten. Gregor Gantner beispielsweise möchte nicht mehr mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren und legt die Strecke nun mit dem Auto zurück, auch wenn er selbst weiß, dass dies negative Auswirkungen auf das Klima haben kann. Er selbst bezeichnet sich als „*bewussten Allgemeinverbraucher*“ (Georg Gantner, Pos. 49) und achtet beispielsweise darauf regionales Fleisch zu beziehen und den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren. Allgemein beschreibt er sein Leben in der gehobenen Mittelschicht als unbeschwert, einen ähnlichen Habitus hat auch Lukas Lehner inne. Er konsumiert sowohl Lebensmittel als auch Kleidung aus höherpreisigen Geschäften, diese werden gegenüber von Discountern bevorzugt. Gleiches gilt auch für den Kauf von Kleidung, für ihn ist es wichtig, dass er dem Anlass angemessen gekleidet ist, denn in manche Geschäfte würde er nie hinein gehen. Er legt Wert darauf, dass er „*zum Beispiel nicht deswegen nur Zeug einkaufe, weil es billig ist auf Kosten anderer. Es sollte irgendwie so entstanden sein, dass niemand in anderen Ländern darunter leiden muss nach Möglichkeit*“ (Lukas Lehner, Pos. 17). Er hat die Möglichkeit aufgrund seines Status sich Gedanken über die Wahl seiner Kleidung zu machen und zu entscheiden, dass er „billige“ Kleidungsgeschäfte vermeidet. Beide fahren häufig in den Urlaub und haben einige ressourcenintensive Hobbys. Auch in der Dokumentation wird deutlich, dass viele Menschen – insbesondere mit höherem ökonomischem Kapital – nicht auf die Möglichkeiten und Optionen, die mit diesem Kapital einhergehen verzichten wollen. Ein Befragter reagierte auf die Frage, ob er sich vorstellen könne, auf die CO<sub>2</sub>-intensive Fahrt mit dem Oldtimer zu verzichten, folgendermaßen: *"Die Frage ist durchaus berechtigt, aber ehrlich gesagt, den Oldtimer jetzt abzuschaffen, um etwas für das Klima zu tun – da sage ich ganz klar nein. Dafür habe ich keine Bereitschaft."* (Die Reichen und das Klima, Pos. 66) Dies verdeutlicht, dass für diese Person kein Interesse an individuellem Verzicht besteht und eine suffiziente Lebensweise keine Relevanz hat. Bezüglich der Nutzung eines Privatjets wird argumentiert, dass theoretisch jeder die Möglichkeit hat, einen zu benutzen, es jedoch nicht tut. Dabei wird außer Acht gelassen, dass viele Menschen aufgrund ihrer finanziellen Situation nicht in der Lage sind, diese Möglichkeit zu nutzen.

Lukas Lehner schildert ausführlich, wie er gemeinsam mit seiner Familie ein Niedrigenergiehaus gebaut hat, wodurch sie heute keine Probleme mit den gestiegenen Preisen haben. Aufgrund ihrer finanziellen Möglichkeiten konnte er das Haus nach ihren Wünschen gestalten, was auch die Integration erneuerbarer Energien einschloss. Gleichzeitig verbraucht die Familie jedoch viele Ressourcen durch das Leben in einem Einfamilienhaus. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass bestimmte Praktiken zwar auf der einen Seite suffizient sind und Ressourcen einsparen, aber andererseits auch einen hohen Ressourcenverbrauch mit sich bringen können.

*„Arbeitszimmer habe ich das aber ganz gemütlich und so gefällt mir das. Viele große Fenster sind drinnen. Beschattung haben wir richtig gemacht meines Erachtens, weil es nicht zu warm wird und es ist halt ein Niedrigenergiehaus. Wir verbrauchen fast keine Energie so um die 1000 Euro im Jahr, sodass mir die Gaspreisumlage momentan nicht so wichtig ist wie andern wahrscheinlich, aber ich glaube, wenn man schaut, was andere gerade suchen, Solaranlage auf dem Dach, eine Wärmepumpe, die das Haus heizt, das haben wir halt damals alles gleich gebaut und deswegen sind wir jetzt glaube ich genauso untergebracht, wie wir es haben wollen.“ (Lukas Lehner, Pos. 19)*

Im Interview mit Lukas Lehner wird ein weiterer Aspekt deutlich, der im Zusammenhang mit Suffizienz eine Rolle spielt. Lehner betont, dass es ihm ein Anliegen ist, mit seinem ökonomischen Kapital anderen Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen. Er engagiert sich für wohltätige Zwecke und sieht die positive Wirkung, die er mit seinem Geld erreichen kann. Dies kann ebenfalls als Teil einer suffizienten Lebensweise betrachtet werden, da der Fokus darauf liegt, anderen ein gutes Leben zu ermöglichen.

### *5.3.2. Leben in Maßen*

Die Personen dieser Gruppe zeichnen sich dadurch aus, dass sie ein gutes Leben genießen, dies jedoch auf ein gewisses Maß beschränkt ist, die Gründe dafür sind relativ divers, wie auch die Personen, die dieser Gruppe zugeordnet werden – alle Personen sind im Koordinatensystem in der oberen Hälfte angesiedelt. Besonders Carl Collins, Herbert Hess und Franz Forster zeichnen sich durch ein hohes kulturelles Kapital aus.

Bei Beschränkung und damit einhergehend jedenfalls eine teilweise suffiziente Lebensweise spielen jedoch unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Eine der Gründe sind finanzielle Aspekte, dies wird besonders im Interview mit Anna Ackermann deutlich.

*„Wenn ich Kleidung am Flohmarkt oder Secondhandladen kaufe, freue ich mich einfach, wenn ich Kleidung wiederbelebe, sozusagen, die schonmal getragen wurden und aber noch in Ordnung sind. Natürlich spielt auch der Preis eine Rolle manchmal sind es Markenklamotten,*

*die ich mir sonst nicht leisten würde und gleichzeitig finde ich es nachhaltig, weil die Kleidung ja noch benutzbar ist.“ (Anna Ackermann, Pos. 21)*

Auch Carl Collin beschreibt, dass er viele Möbel gebraucht auf Kleinanzeigen gekauft hat. Jedoch anders als InterviewpartnerInnen anderer Typen erfreut er sich an seinem minimalistischen Lebensstil und erklärt das es ihm an nichts fehle. Jedoch betont auch er, dass der geringere Preis der gebrauchten Produkte für ihn selbst schon eine Rolle spielt.

*„So viel wie möglich übernommen, weil es eben auch günstiger ist und ja man nicht immer alles neu braucht so lange das gut ist, was man bekommt und einem gefällt und in den Stil passt. Ja und sonst viel Möbel haben wir eigentlich nicht, aber es fehlt uns auch an nichts, so würde ich die Wohnsituation beschreiben.“ (Carl Collins, Pos. 37)*

Auch Franz Forster fokussiert sich auf die wesentlichen Dinge in seinem Leben und besitzt keine Dinge, die er nicht braucht. Gleichzeitig achtet er auch darauf keine Produkte wie beispielsweise Kleidung auf Kosten anderer zu kaufen.

*„Und ganz wichtig mir ist völlig klar, ich weiß nicht ob ich das schon mal irgendwann gesagt hab, dass wenn wir Kleidung zu billig kaufen, dass andere den Preis dafür bezahlen. Ja also so bei Primark, Kik oder keine Ahnung. Langfristig rechnet sich das auch nicht.“ (Franz Forster, Pos. 31)*

Bei Benjamin Bachmann spielt vor allem der Schutz der Natur und Umwelt eine große Rolle bei dem Konsum von Produkten. Dabei versucht er mit seinen Handlungen die Zukunft der künftigen Generation zu schützen.

*„Bei den Produkten selber achte ich schon darauf, dass sie nicht verpackt sind, ich kaufe also sehr viel lose Produkte, also wie gesagt mein Umweltgedanke ist wenig Produkte mit Plastik und so einzukaufen, das ist vorhanden.“ (Benjamin Bachmann, Pos. 29)*

Er sieht die Lösung des Klimawandels vor allem darin den Fokus wieder auf regionale Produkte zu legen und unverpackte Produkte zu kaufen. Dennoch berichtet er, dass er seine Lebensmittel vorwiegend im Lidl kauft und auch zu verpackten Produkten greift, sollten diese nicht anders verfügbar sein. Ein wichtiger Punkt für ihn ist auch das Sparen von Strom. Auch Carl Collins erklärt, dass er versucht Strom und Heizung nur sehr sparsam zu nutzen, er sieht dies jedoch nicht als Einschränkung. Dennoch nutzt er beispielsweise häufig das Auto um von A nach B zu kommen, da dies für ihn die bequemere Option ist. Dies macht deutlich das keiner der Befragten einen Lebensstil verfolgt, der komplett der Suffizienz entspricht. Einige Personen (I3, I1, I6) dieser Gruppe nutzen besonders im Bereich der Fortbewegung gerne das Auto, andere Personen (I2, I8) haben kein Auto. Diese Personen handeln in anderen Bereichen wie

Urlaube (I8) oder Kleidungskauf (I2) so, dass diese nicht mit einer suffizienten Lebensweise übereinstimmen. Ein weiterer Punkt bei Benjamin Bachmann ist seine Wohnsituation, aufgrund seines ökonomischen Kapitals kann er es sich leisten alleine in einer Doppelhaushälfte zu leben, dies ist stimmt jedoch nicht mit einer suffizienten Lebensweise überein.

### 5.3.3. Wunsch nach gutem Leben

Personen, die dieser Gruppe zugehören zeichnen sich insbesondere durch ein sehr niedriges ökonomisches Kapital aus dies spiegelt sich auch in deren Praktiken und Lebensweisen wider. Sie haben ein Leben, welches nur sehr wenig Ressourcen verbraucht, jedoch wünschen sich Julia Jung und Katharina Koller, welche beide zu dieser Gruppe gehören ein besseres Leben. Das Leben beider Frauen ist von Angst und Unsicherheit geprägt. Dadurch, dass Julia Jung jahrelang auf der Straße gelebt hat, konnte sie sich nie vor anderen Menschen richtig zurückziehen und hatte nicht den Schutz, den ein eigenes Zuhause bietet. Diesen Schutz wünscht sie sich wieder und versucht eine Wohnung zu finden. Materielle Dinge besitzen beide kaum, da ihnen aufgrund fehlender finanzieller Möglichkeiten kaum möglich war welche zu konsumieren sowohl im Bereich Kleidung als auch im Bereich Möbel.

*„Also von dem Geld, was ich von Menschen bekommen habe, also ich habe nicht aktiv gebettelt, aber ab und an mal so einen Becher aufgestellt vor mir in der Fußgängerzone und da mal ein bisschen was bekommen aber die meisten Kleidungsstücke habe ich aus der Kleiderkammer. Einmal hat mir ein Passant ein sehr teures Paar Schuhe gekauft, Turnschuhe, in den nächsten Intersport ist er da mit mir hingegangen und ja das war schon und man bekommt auch mal ab und zu eine dicke Jacke oder einen neuen Pulli kaufen einem die Leute. Die Fragen einen nach der Größe, oder Socken oder sowas also das machen die Leute schon und jetzt [...] meine Klamotten entweder sie sind viel zu groß oder so abgetragen mittlerweile.“ (Julia Jung, Pos. 19)*

Auch Katharina Koller ist durch finanzielle Probleme in eine Notlage geraten und wusste sich nicht anders zu helfen außer kriminell zu werden und Unterschriften zu fälschen, um eine Wohnung zu bekommen. Sie beschreibt ähnlich wie Elvira Klein aus der Dokumentation, dass sie sich einen Urlaub, anders als einige der Befragten, nicht leisten kann. Elvira Klein erklärt außerdem, dass es für sie ein Luxus ist Strecken mit dem Auto zurücklegen zu können, die beiden anderen Befragten besitzen kein Auto. Allgemein steht den Personen dieser Gruppe auch nicht viel Geld für Nahrungsmittel zur Verfügung, deshalb machen sie sich keine Gedanken darüber, was sie konsumieren, sondern ob sie überhaupt etwas konsumieren. Julia Jung erzählt, dass sie kaum Geld für Essen ausgibt, sondern der größte finanzielle Posten für sie ihre chronisch-kranke Katze darstellt.

Katharina Koller beschreibt ihren Wunsch nach einem guten Leben folgendermaßen:

*„Die absolute Hilflosigkeit drückt aufs Selbstwertgefühl. Betteln, um Hilfe bitten, zugeben, dass man absolut mittellos ist in einem Alter, in dem alle Gleichaltrigen, das ehemalige soziale Umfeld, verheiratet sind, mit Kindern in ihrem Haus wohnen und feste Jobs haben. Die damit einhergehende Einsamkeit ist sehr belastend, da man Fragen wie „Was machst du beruflich?“, „Was machst du so im Leben?“ „Kann ich auf einen Kaffee vorbeikommen?“ absolut vermeiden möchte. Es tut auch schrecklich weh, wenn man durch die Lebensweise der Sozialkontakte immer wieder vor Augen geführt bekommt, wie arm man tatsächlich ist. Das Leben um einen herum geht weiter. Diese schmerzliche Wahrheit lauert überall. Wenn man in die Einkaufswägen anderer Menschen schaut, wenn Menschen ihre opulente, sorgenfreie Lebensweise beispielsweise im TV zur Schau stellen. Wenn man einkauft und die ganzen Dinge sieht, die man gerne hätte, sich aber niemals leisten könnte. Wenn Bekannte sich Schuhe für 600 € kaufen und man sich selbst nicht mal einen 1,89 € Geburtstags-Fertigkuchen leisten konnte. Wenn man nachts durch die Straßen läuft und in beleuchtete Fenster schaut, Menschen mit einem richtigen Zuhause beobachtet, wie sie in schönen Küchen richtige Mahlzeiten kochen oder im Kreise der Liebsten vor ihrem gemütlichen Kamin sitzen. Wenn Menschen von ihren Urlauben oder tollen Freizeitaktivitäten erzählen. Wenn man an einem Restaurant vorbeigeht, das leckere Essen riecht und weiß, dass es für einen unerreichbar ist. Die Beispiele sind unendlich.“ (Katharina Koller, Pos. 18)*

Hier zeigt sich, dass die Befragten zwar einen sehr ressourcenarmen Lebensstil verfolgen, da sie aufgrund ihrer finanziellen Situation sehr wenig konsumieren können. Dies betrifft vorwiegend alle der in den Interviews thematisierten Bereiche. Sie wünschen sich jedoch die gleichen Möglichkeiten und wie anderen zu haben und beschreiben ihr Leben als nicht glücklich - dies widerspricht dem Gedanken von Suffizienz ein gutes Leben für alle zu ermöglichen.

#### *5.3.4. Unfreiwillige Reduktion*

Die Personen dieser Gruppe zeichnet sich ähnlich wie die Gruppe „Wunsch nach gutem Leben“ durch ein geringes ökonomisches Kapital aus. Hier zeigt sich jedoch, dass die Personen alle von häuslicher Gewalt, entweder in der Partnerschaft oder Familie, betroffen sind. Im Falle von Daniela Danner und Eva Eller von ihrem Partner getrennt haben. Durch diese Trennung sind sie in finanzielle Schwierigkeiten geraten.

Alle drei Frauen besitzen soziales Kapital, das sie in schwierigen Situationen unterstützt. Inge Imhof berichtet, dass Sie eine Zeitlang keine Wohnung besessen hat und bei ihrer Mutter wohnen musste. Sonst sieht sie sich jedoch nicht als Teil einer Freundesgruppe und erzählt nur von ihrem Lebenspartner und ihren Katzen. Auch Daniela Danner berichtet von Unterstützung,

die sie bekommen hat, als sie sich von ihrem Exmann getrennt hat. Sie berichtet von einigen Freunden, die sie dahingehend unterstützt haben. Aufgrund ihrer finanziellen Situation kann sie es sich nicht leisten eine Katze oder andere Haustiere zu halten – obwohl dies ihr Wunsch wäre. Auch Eva Ella erzählt von Freunden, die ihr seit der Trennung finanziell unter die Arme greifen. Alle drei zeichnen sich durch eher unterschiedliche Lebensweisen aus, jedoch haben alle einen ressourcenarmen Lebensstil und zeichnen sich somit durch eine suffiziente Lebensweise aus, auch wenn sie dies selbst nicht so benannt haben. Durch ihre finanzielle Einschränkung haben sie keine andere Möglichkeit als ihren Konsum auf das Minimum zu beschränken. Alle Frauen Leben auf knappen Raum in einer Wohnung und konsumieren auch sonst wenig. Inge Imhof beschreibt dies folgendermaßen:

*„Es ist, es kommt dazu ich kriege nicht viel Geld, ich habe nicht viel Geld, aber ich brauche zum Glück jetzt auch nicht viel. Ich habe das Glück, das ich hier in der Sozialwohnung leben kann, von denen es nicht sehr viele gibt in XY. Die ist sehr, sehr günstig, ich habe jetzt keine teuren Süchte oder Hobbys oder Angewohnheiten oder irgendeinen Lebenswandel, der sehr viel Geld verschlingt, das kommt mir zugute, das ist das. Ich brauche nicht viel.“* (Inge Imhof, Pos. 13)

Die Interviewpartnerinnen erzählen auch in Bezug auf Kleidung und Möbel, dass sie sich vorwiegend nur Secondhand Kleidung kaufen können, weil *„anders geht es nicht“* (Daniela Danner, Pos. 141). Inge Imhof berichtet über den Luxus von einem Aldi Süd und Nord umgeben zu sein und dass sie für sich selbst dort einkauft, nur ihren Katzen setzt sie *„keinen Discountfraß vor“* (Inge Imhof, Pos. 17). Auch Daniela Danner kauft ihr Essen nur im Angebot, weil sie es sich sonst nicht leisten kann. Beide achten nicht auf Regionalität oder Saisonalität, sondern der Preis gilt für sie als Kaufargument.

Eva Eller lässt sich keiner der drei Gruppen richtig zuordnen, da sie sich trotz ihrer finanziellen Schwierigkeiten bewusst für ökologische Optionen entscheidet. Eva Eller würde auch gerne mehr nachhaltige Kleidung kaufen, jedoch lässt ihre finanzielle Situation dies im Moment nicht zu. Ähnliches beschreibt sie ihre Situation im Hinblick auf Nahrungsmittel und Essen. Eva Eller unterscheidet sich in dieser Hinsicht von den anderen beiden, denn

*„Also ich kaufe hauptsächlich im Edeka ein oder bei uns im Unverpacktladen, weil in den Discountern gibt es die Sachen dann einfach nicht so und dann grade so die ganzen getrockneten Hülsenfrüchte, die ich dann gerne esse, die gibt es im Unverpacktladen halt unschlagbar günstig und dann halt zu den Mengen die ich sie brauche und nicht nur diese Mini-Packungen. Und Obst, Gemüse hole ich oft auf dem Markt, weil es da einfach günstiger ist und wirklich regional und alles, also ich bin eigentlich so vom Grund her, wenn ich die Finanzen hätte, wäre ich so dieser Mensch,*

*kauf bio, kauf, regional, kauf fair. Eben früher habe ich das auch gemacht mit meinem Exmann, weil er hat, einfach wahnsinnig gut verdient und da war das alles möglich. Aber jetzt halt, so wie es halt irgendwie machbar ist. Momentan ist es jeden Monat wieder dieses neue wie komme ich über die Runden, weil dann ist dies wieder fällig, dann ist jenes wieder fällig.“ (Eva Eller, Pos. 19)*

Es zeigt sich, dass alle Personen, die dieser Gruppe zugeordnet werden, entweder keine mentale und finanzielle Kapazität haben sich damit auseinanderzusetzen, ob die Produkte, die sie konsumieren regional oder saisonal sind. Eva Eller unterscheidet sich hier von den anderen beiden denn sie versucht darauf zu achten nachhaltige Optionen zu wählen und würde gerne noch mehr in diese Richtung machen, jedoch lässt es oft ihre finanzielle Situation oft nicht zu. Auch wenn die Personen dieser Gruppe sich mit dem Klimaschutz und Suffizienz auseinandersetzen wollten haben sie kaum die Möglichkeit dazu, dennoch zeigt die Beschreibung ihrer Lebensweise, dass sie häufig aufgrund der finanziellen Situation suffiziente Aspekte in ihr Leben integriert haben – dies passiert jedoch unbewusst. Frau Danner und Frau Jung sind so desillusioniert, sodass sie nicht davon ausgehen ihre soziale Position zukünftig zu verbessern.

## 6. Die Vielschichtigkeit von Suffizienzpraktiken: Soziale Position und Distinktion

In diesem Kapitel wird genauer auf vorher beschriebene Ergebnisse eingegangen und diese werden mit den Ergebnissen aus bisherigen Studien oder Theorien verglichen. Arbeiten, die sich mit dem Einfluss der sozialen Position nach Bourdieu auf das Suffizienzverhalten auseinandersetzen, sind bisher nicht vorhanden. In diesem Kapitel wird zuerst der Einfluss der sozialen Position auf die Suffizienzpraktiken diskutiert (Kapitel 6.1.) und daran anschließend werden Einflussfaktoren hin zu einem suffizienten Habitus (Kapitel 6.2.) erläutert.

### 6.1. Soziale Position und Suffizienzpraktiken

Ein bedeutender Fokus dieser Masterarbeit lag auf der Analyse des Einflusses sozialer Positionen auf das Suffizienzverhalten. Die bisherige Forschung verdeutlicht, dass die Veränderungen von alltäglichen Praktiken einen maßgeblichen Einfluss auf die Umwelt haben, dies kann beispielsweise in Form von Suffizienzverhalten der Fall sein. Die Bedeutung von Habitus und alltäglichen Routinen wird oft unterschätzt, obwohl sie einen erheblichen Einfluss auf das tägliche Handeln haben (Graefe, 2016). Soziale Praktiken stellen einen bedeutenden Aspekt in der Erforschung von Konsumverhalten dar, da Konsum, soziale Praktiken und tägliche Routinen miteinander verbunden sind (Brand, 2021; Schneidewind & Palzkill-Vorbeck, 2011). Auch in den Interviews wird deutlich, dass soziale Praktiken und Routinen einen entscheidenden Einflussfaktor auf die Suffizienz darstellen.

Bourdieu hebt in seiner Theorie hervor, dass sowohl ökonomische Ressourcen als auch soziales und kulturelles Kapital eine relevante Rolle für den individuellen „Geschmack“ spielen (Bourdieu, 1984). Diese Erkenntnis bestätigt sich auch durch die Ergebnisse dieser Masterarbeit. Insbesondere der ökonomische Aspekt beeinflusst die Lebensweise von Menschen und somit auch ihr Suffizienzverhalten. Personen mit geringem ökonomischem Kapital verbrauchen tendenziell weniger Ressourcen aufgrund ihres bescheideneren Besitzes, ihres geringeren Konsums und ihrer sparsameren Lebensweise in Bezug auf Ressourcen (Brand & Welzer, 2019). Auch wenn der Habitus und die soziale Position einen Einfluss auf das Suffizienzverhalten der Personen haben und somit die Theorie von Bourdieu jedenfalls teilweise auch auf dieses aktuelle Beispiel angewendet werden kann, kann der Habitus nicht als statisch verstanden werden. Der Habitus kann durch neue Informationen, bewusste Veränderung oder auch durch Bildung verändert werden (Bourdieu, 1987). In den Interviews wird zwar oft die Herausforderung thematisiert die eigenen Verhaltensweisen zu ändern, jedoch wird auch

deutlich, dass besonders Personen der Gruppe „Gutes Leben in Maßen“ versucht ihre Verhaltensweisen zu reflektieren und teilweise auch zu ändern. Personen mit einer geringeren sozialen Position haben oft nicht die Kapazität und Ressourcen ihren Habitus zu ändern.

Die Diskussion um Suffizienz dreht sich nicht um Verzicht, sondern darum, was für ein Individuum ausreicht, um ein gutes Leben zu führen (Brand & Welzer, 2019). Die Befragungen zeigen jedoch, dass insbesondere Personen, die der Gruppe "Unfreiwillige Reduktion" zugeordnet werden können, mit ihrer Situation unzufrieden sind und gerne über mehr Ressourcen und Möglichkeiten verfügen würden. Obwohl Forschungsarbeiten deutlich machen, dass Zufriedenheit besonders durch Gesundheit, soziale Beziehungen und andere Faktoren beeinflusst wird (Vita et al., 2019), können auch begrenzte finanzielle Mittel die Lebenszufriedenheit beeinträchtigen.

Ähnlich wie in den Ergebnissen dieser Masterarbeit differenziert die Studie von Gorge et al. (2015) zwischen vier verschiedenen Gruppen. Ein wesentlicher Unterschied zwischen diesen Gruppen besteht in der freiwilligen oder unfreiwilligen Reduktion. Einige der in dieser Masterarbeit befragten Personen, die aufgrund unvorhergesehener Ereignisse wie Krankheit oder Trennung ihren Lebensstandard reduzieren mussten und nun zu einem minimalistischeren Lebensstil gezwungen sind (insbesondere in der Gruppe „Wunsch nach gutem Leben“), äußern den Wunsch, wieder über die finanziellen Möglichkeiten zu verfügen, die sie früher hatten. Im Gegensatz dazu stehen Personen, die aus intrinsischer Motivation heraus einen suffizienten Lebensstil wählen. Wenn man sich an dem Verständnis von Suffizienz von einigen Forschungsarbeiten orientiert, dann zeigt sich, dass die meisten Personen nicht bereit dazu sind auf einige Aspekte des Lebens zu verzichten, wie beispielsweise nicht das Auto zu nehmen. Im Kontext dieser Masterarbeit zeigt sich, dass das Volumen des Gesamtkapitals eine der wichtigsten Einflussgrößen auf die Freiwilligkeit des suffizienten Habitus hat.

Eine der wichtigsten Einflussgrößen stellt das kulturelle Kapital dar, dies stimmt mit den Ergebnissen der Forschungsarbeit von Carfagna et al. (2014) überein. Diese identifizieren das kulturelle Kapital als wichtige Einflussgröße auf den Eco-Habitus, dies lässt sich auf das Konzept der Suffizienz übertragen. Denn ähnlich wie im untersuchten Artikel deuten die Ergebnisse der Masterarbeit darauf hin, dass das kulturelle Kapital das Suffizienzverhalten prägt.

Studien zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß bestätigen, dass die Klimaauswirkungen einer Person am besten durch ihr Einkommen vorhergesagt werden können. Personen mit höherem ökonomischem Kapital ergreifen oft Maßnahmen, die kaum zu einer Reduktion der Umweltauswirkungen

führen (Moser & Kleinhüchelkotten, 2018). Obwohl diese Masterarbeit sich nicht direkt mit dem CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Einzelpersonen befasst, wird aus der Beschreibung ihrer Lebensweise deutlich, dass Personen mit höherem ökonomischem Kapital zwar ihr Verhalten in bestimmten Bereichen ändern, jedoch in Bereichen mit größeren Auswirkungen auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß wie Wohnverhältnisse oder Fortbewegung weniger Wandel stattfindet.

Ähnlich wie in einigen Forschungsarbeiten wird aus den qualitativen Interviews deutlich, dass insbesondere die mittlere und obere Mittelschicht umweltfreundliches Verhalten betont. Sie legen Wert darauf, woher ihre Produkte stammen, insbesondere im Bereich Kleidung und Lebensmittel. Dies wird besonders bei der Gruppe „Gutes Leben in Maßen“ deutlich. In Interviews mit Personen dieser Gruppe wird immer wieder betont, dass sie Bio-Produkte kaufen, auf unverpackte Produkte achten oder gebrauchte Produkte konsumieren. Auch wenn einige Personen dieser Gruppe finanzielle Aspekte als Gründe betonen, wird deutlich, dass der Hauptgrund für diesen Lebensstil die persönliche Entscheidung ist. Ähnliche Ergebnisse liefert die Forschungsarbeit von Neckel (2018). Die Analyse dieser Masterarbeit macht deutlich, dass Personen der oberen Mittelschicht Werte wie Langsamkeit und Reduktion für diese Gruppe wichtig sind. Dies spiegelt den suffizienten Lebensstil wider (Gorge et al., 2015). Dies geht auch mit Ergebnissen der Forschung im Kontext der Ungleichheit einher, die davon ausgeht, dass sich Personen an Stereotypen orientieren, um ihre Zugehörigkeit zu bestimmten Schichten deutlich zu machen. Dennoch lässt sich sagen, dass insbesondere Personen mit einer höheren sozialen Position einen unterschiedlichen Fokus haben. Dies unterscheidet sich auch je nach Bereich, denn es lässt sich beobachten dass besonders im Bereich Konsum bewusste Entscheidungen getroffen werden oder auch weniger konsumiert wird. Jedoch nutzen die Personen insbesondere im Bereich der Fortbewegung häufig das Auto, Flugzeug bzw. den Privatjet.

## 6.2. Suffizienzpraktiken im Kontext: Einflüsse und Beweggründe

Neben der sozialen Position und Distinktion konnten noch weitere Einflussfaktoren identifiziert werden. Die Implementierung von Suffizienz ist äußerst komplex und kann verschiedene Ausprägungen erreichen, wie bereits in der Forschung von Gorge et al. (2015) und durch die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigt wird. Es zeigt sich deutlich, dass Suffizienz von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren beeinflusst werden kann und ein vielschichtiges Zusammenspiel verschiedener Elemente eine Rolle spielt, wie auch in anderen Arbeiten im Kontext umweltschonenden Verhaltens (Gifford & Nilsson, 2014) bereits erörtert wurde.

Aus den Interviews konnten einige Einflussfaktoren identifiziert werden, die den Weg zur Suffizienz behindern können, darunter die eigene Routine und der Habitus, Bequemlichkeit, Infrastruktur und andere Aspekte. Wie bereits von Bourdieu (1987) in seiner Theorie deutlich gemacht wurde, ist der Habitus nicht leicht zu verändern und wird vom sozialen Umfeld beeinflusst. Bourdieus Konzept des Habitus macht deutlich, dass individuelle Praktiken stark von den sozialen Feldern und den darin herrschenden Normen und dem daraus resultierenden Habitus beeinflusst werden. Dennoch wird besonders anhand einiger Beispiele verständlich, dass der Habitus nicht als statisch verstanden werden kann, sondern durch Bildung, neue Informationen oder Bewusstseinsprozesse verändert werden kann.

Die Literatur zeigt, dass verschiedene Motive Menschen dazu veranlassen können, einen suffizienten Lebensstil zu wählen. Dies bedeutet es lassen sich noch andere Einflussfaktoren auf die Suffizienz identifizieren, welche weg von der Theorie von Bourdieu gehen. Altruismus, der Wunsch, die Umwelt zu schützen, oder finanzielle Einsparungen wurden als Motivatoren identifiziert (Kropfeld, 2022). Diese Motive bestätigen sich auch durch die Ergebnisse dieser Masterarbeit. Auch hier spielt im Hintergrund die soziale Position eine Rolle, denn diese Punkte werden erst ab einem gewissen ökonomischen Kapital in den Interviews relevant. Häufig sind es festgefahrene Strukturen und Routinen des Alltags, die eine Adaption hin zu nachhaltigeren Konsumententscheidungen erschweren.

Menschen mit geringerem ökonomischem Kapital verfolgen einen suffizienten Lebensstil teilweise aus finanziellen Gründen verfolgen, während Personen mit höherem ökonomischem Kapital eher Umweltschutz, den Schutz zukünftiger Generationen und soziale Verantwortung als Beweggründe nennen. Insbesondere bei freiwilliger Suffizienz spielen eigene Werte und Normen eine bedeutende Rolle und beeinflussen das Verhalten der Menschen. Ähnliche Ergebnisse zeigen sich bereits in vorangegangenen Forschungsarbeiten (Ajzen, 1991; Frick, Matthies et al., 2021).

Im Bereich der Nachhaltigkeit zeigt die Literatur ein ähnliches Bild. Sowohl einfache Faktoren wie Preis, Qualität und Verfügbarkeit als auch komplexere Aspekte wie soziale, institutionelle und ökonomische Bereiche spielen bei der Umsetzung Suffizienz eine Rolle (Prothero et al., 2011). Es existieren bereits Arbeiten, die sich mit den Barrieren im Bereich der Suffizienz auseinandergesetzt haben. Sandberg (2021) identifiziert Aspekte des Konsumentenverhaltens, der Kultur, des ökonomischen und politischen Systems. Ein weiteres Hindernis stellt die vorherrschende Einstellung der VerbraucherInnen (Kleinhüchelkotten & Neitzke, 2019) und deren Bedürfnisse dar (Joyner Armstrong et al., 2016). Dies zeigt sich in dieser Masterarbeit

insbesondere anhand der Dokumentation, denn hier wird deutlich, dass besonders Personen, die ein sehr ressourcenintensiven Lebensstil haben, beispielsweise durch den Flug mit einem Privatjet oder Fahrten mit einem Oldtimer, nicht auf diesen verzichten möchten. Dies hat laut der Literatur etwas mit den Kosten zu tun, da diese als zu hoch empfunden werden und deshalb die Schaffung eines persönlichen Zusatznutzen unterschätzt wird (Lukas, 2013).

Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Akzeptanz und Umsetzung suffizienter Praktiken dynamische Prozesse sind, der von individuellen Lebensumständen, Lebensereignissen und persönlichen Einstellungen beeinflusst wird.

### 6.3. Limitationen und zukünftige Forschungsarbeiten

Diese Masterarbeit basiert auf semistrukturierten, qualitativen Interviews, was einige Limitationen mit sich bringt, insbesondere hinsichtlich der Gültigkeit und Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse. Eine zentrale Limitation liegt in der Auswahl der Stichprobe. Aufgrund der geringen Anzahl an Interviews sind die Ergebnisse nicht repräsentativ. Zukünftige Forschungsarbeiten könnten die Repräsentativität dieser qualitativen Forschung durch den Einsatz quantitativer Methoden validieren. Es war herausfordernd, Personen mit unterschiedlichem kulturellem, sozialem und ökonomischem Kapital zu rekrutieren, und obwohl versucht, das Sample so divers wie möglich zu gestalten. Zuletzt bilden die Befragten nicht das ganze Spektrum ab, sondern nur einen Bruchteil. Die Masterarbeit geht nicht auf die Lebensrealität unterschiedlicher Ethnien ein, dies hat sich einerseits aus der Akquise der InterviewpartnerInnen ergeben und ermöglicht andererseits eine bessere Vergleichbarkeit. Da dieser Aspekt als möglicher Einflussfaktor nicht mit einbezogen wird. Zukünftig könnten andere Forschungsarbeiten sich mit dieser Thematik näher auseinandersetzen und auch Personen unterschiedliche ethnische Herkunft befragen. Dies gilt auch für den Vergleich zwischen unterschiedlichen Generationen wie der Generation X und der Generation Y, da mögliche generationale Unterschiede in dieser Arbeit nicht untersucht wurden. Des Weiteren könnte zukünftige Forschung sich noch detaillierter mit der Frage auseinandersetzen, warum Unterschiede in den Suffizienzpraktiken vorhanden sind. Die Masterarbeit zeigen zwar erste Ergebnisse jedoch könnten einzelne Aspekte noch detaillierter beleuchtet werden.

In der qualitativen Methode spielt die Forschende eine zentrale Rolle, und ihre Erfahrung und Perspektive können die Dateninterpretation und -analyse beeinflussen. Im Kontext einer thematischen Analyse wird dies jedoch als Teil des Forschungsprozesses betrachtet und nicht

als Limitation gewertet, wenn dies transparent in der methodischen Vorgehensweise kommuniziert wird.

In den Interviews war insbesondere die Lebensweise der Teilnehmenden und ihr Konsumverhalten ein wichtiges Thema. Da während der Interviews nicht überprüft werden konnte, wie sich die Teilnehmenden tatsächlich verhalten, könnte zukünftige Forschung durch action research, wie Beobachtungen im Supermarkt, konkreter untersuchen, wie das Konsumverhalten durch die soziale Position beeinflusst wird.

Es wurde nicht explizit nach Suffizienz in den Interviews gefragt, sondern eher über die allgemeine Lebensweise der Befragten gesprochen. Die Einschätzung der Suffizienz erfolgte daher implizit durch die Autorin auf der Basis der Interviewaussagen. Dies hat den Vorteil, dass alle Einschätzungen auf derselben Grundlage erfolgten, jedoch könnten Aspekte, die als suffizient angesehen werden, vernachlässigt worden sein, wenn sie nicht explizit im Interview angesprochen wurden.

Insgesamt zeigt sich, dass die vorliegende Masterarbeit einige Limitationen aufweist und gleichzeitig Potential bietet mit zukünftigen Forschungsarbeiten daran anzuknüpfen.

#### 6.4. Fazit

Um die eingangs gestellte Forschungsfrage: *Inwieweit wird die Umsetzung von Suffizienzpraktiken durch die soziale Position und den eigenen Habitus beeinflusst?* zu beantworten wurden mit Bezug auf die Theorie von Bourdieu 12 qualitative Interviews durchgeführt. Die Arbeit beleuchtet dabei den Zusammenhang zwischen der sozialen Position und Suffizienzpraktiken. Die Ergebnisse zeigen, dass die soziale Position und Distinktion von zentraler Bedeutung für das Verständnis von Suffizienz sind. Die Erkenntnisse sind jedenfalls teilweise im Einklang mit Bourdieus Theorie des Habitus. Auch wenn sich nicht mehr drei unterschiedliche Klassen identifizieren lassen, wird deutlich, dass das Kapitalvolumen sowie das kulturelle Kapital einen entscheidenden Einfluss auf die Umsetzung und das Verständnis von Suffizienz haben. Bourdieus Theorie ermöglicht es, diese Dynamiken besser zu verstehen und die Bedeutung von sozialen Strukturen für die Ausprägung von Suffizienzpraktiken zu erkennen. Dennoch zeigt sich auch, dass nicht mehr allen Personen strikt nach ihrer sozialen Position ein gewisser „Geschmack“ zugeordnet werden kann – in den Interviews wird dies am Beispiel von Eva Eller deutlich. Sie würde gerne mehr für die Umwelt tun, jedoch wird sie durch ihre finanziellen Ressourcen eingeschränkt.

Diese Masterarbeit konnte in zwei unterschiedlichen Weisen zum wissenschaftlichen Diskurs beitragen. Erstens konnte die Gültigkeit des theoretischen Modells von Pierre Bourdieu anhand eines aktuellen Themas wie der Suffizienz geprüft werden. Die Ergebnisse der Forschung machen deutlich, dass sich die theoretischen Ideen von Bourdieu teilweise auch auf heutzutage aktuelle Thematiken wie der Suffizienz übertragen lassen. Im Beispiel der Suffizienz spielt jedoch insbesondere das Gesamtkapital eine entscheidende Rolle. Denn es zeigt sich, dass Personen je nach ihrem kulturellen Kapital (im Verhältnis zum Gesamtkapital) unterschiedliche Suffizienzpraktiken entwickeln und sich in ihrem Bezug zur Suffizienz unterscheiden. Die Ergebnisse machen deutlich, dass kulturelle Ressourcen, welche in einem engen Zusammenhang mit dem ökonomischen Kapital stehen, eine entscheidende Rolle für die Art und Weise spielen, wie Menschen ihre Konsumpraktiken gestalten. In den Interviews wird deutlich, dass nicht für alle Befragten ein genügsames Leben einen hohen Stellenwert hat. Einige der InterviewpartnerInnen verzichten bewusst auf bestimmte Konsumgüter und verfolgen eine alternative Lebensweise, wodurch sie sich von der breiten Gesellschaft abheben. Durch das ökonomische Kapital wird beeinflusst, inwieweit sie ihre Konsumpraktiken freiwillig oder unfreiwillig an suffizienten Aspekten ausrichten können. Die Personen mit höherem ökonomischem Kapital tendieren dazu, bewusste Entscheidungen zu treffen, die zwar Aspekte einer suffizienten Lebensweise, jedoch nicht einen umfassenden Verzicht beinhalten. Im Gegenzug dazu steht die unfreiwillige Reduktion einiger Befragter aufgrund von unvorhergesehenen Ereignissen wie Krankheit oder Trennung. Diese Menschen waren dazu gezwungen ihre Lebensweise zu verändern und ihren Lebensstandard zu reduzieren. Es ist notwendig die individuellen, sozialen und strukturellen Faktoren in die Analyse einzubeziehen, welche auch eine Auswirkung auf die Suffizienz haben. Die Ergebnisse zeigen ähnlich wie bei Bourdieu und anderen AutorInnen (Gram-Hanssen, 2010; Lukas, 2013), dass Distinktion im Rahmen des Konsums eine wichtige Rolle spielt. Auch wenn dies nur indirekt thematisiert wurde, hat es in Bezug auf das Suffizienzverhalten in einigen Interviews eine entscheidende Rolle gespielt. Distinktion wurde besonders bei Personen mit höherem ökonomischem Kapital thematisiert, die ihr Handeln teilweise auch danach ausrichten, um sich von anderen abzugrenzen. Dies war besonders bei Personen der Fall, die ihr Leben genießen und nicht auf Suffizienz achten.

Zweitens wurde dazu beigetragen, das Konzept der Suffizienz besser zu verstehen und die Einflussfaktoren auf einen suffizienten Lebensstil zu identifizieren. In dieser Masterarbeit wird deutlich, dass sich das Verständnis und die Umsetzung von Suffizienz je nach Gesamtkapital stark unterscheiden kann. Besonders bei Personen mit einer geringeren sozialen Position ist

Suffizienz mit einer unfreiwilligen Reduktion verknüpft, welche auch oft mit Unsicherheit und Angst verbunden ist. Dies unterscheidet sich von einigen Verständnissen in der Literatur, welche davon ausgehen, dass Suffizienz mit Freiwilligkeit und einem guten Leben für alle einhergeht (Jackson, 2013).

In den Interviews hat sich verdeutlicht, dass eine suffiziente Lebensweise durch unterschiedliche Hindernisse erschwert wird. Dazu zählen lang etablierte Routinen, Bequemlichkeit und die Verfügbarkeit von Ressourcen. Weil das Konzept der Suffizienz eine direkte Reduktion des Konsums impliziert, steht dieses oft im Konflikt mit der vorherrschenden konsumorientierten Gesellschaft und stellt die Umsetzung eine besonders große Herausforderung dar.

Insgesamt konnten in dieser Arbeit wichtige Erkenntnisse darüber erlangt werden, wie die soziale Position, Distinktion und individuelle Lebensumstände das Streben nach einer suffizienten Lebensweise beeinflusst. Sie trägt damit zu einer weiteren Vertiefung des Verständnisses von Suffizienz bei und bietet auch Anhaltspunkte für zukünftige Forschungsarbeiten.

## Literaturverzeichnis

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-t](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-t)
- Alcott, B. (2008). The sufficiency strategy: Would rich-world frugality lower environmental impact? *Ecological Economics*, 64(4), 770–786. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2007.04.015>
- Allievi, F., Vinnari, M. & Luukkanen, J. (2015). Meat consumption and production – analysis of efficiency, sufficiency and consistency of global trends. *Journal of Cleaner Production*, 92, 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.075>
- Best, B., Christ, M., Santarius, T. & Wiese, F. (2022). Exploring energy sufficiency: new challenges and options in times of crisis. *Journal for Technology Assessment in Theory and Practice*, 31(2), 11–17.
- Beverland, M. B. (2014). Sustainable Eating. *Journal of Macromarketing*, 34(3), 369–382. <https://doi.org/10.1177/0276146714526410>
- Black, I. R. & Cherrier, H. (2010). Anti-consumption as part of living a sustainable lifestyle: daily practices, contextual motivations and subjective values. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(6), 437–453. <https://doi.org/10.1002/cb.337>
- Bocken, N. & Short, S. (2020). Transforming business models: towards a sufficiency-based circular economy. In *Handbook of the Circular Economy* (S. 250–265). Edward Elgar Publishing.
- Böcker, M., Lage, J. & Christ, M. (2022). Zwischen Deprivilegierung und Umverteilung. *Soziologie und Nachhaltigkeit*, 8(1), 64–83. <https://doi.org/10.17879/sun-2022-4309> (64-83 Seiten / Soziologie und Nachhaltigkeit, Bd. 8 Nr. 1 (2022): Politik der Nachhaltigkeit: Subjekt - Macht - Kritik II).
- Bourdieu, P. (1987). *Die feinen Unterschiede*. Suhrkamp. <https://katalog.ub.uni-heidelberg.de/titel/65509521>
- Bourdieu, P. (1997a). Die männliche Herrschaft. In I. Dölling & B. Kraus (Hrsg.), *Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis* (S. 153–217). Suhrkamp Verlag.
- Bourdieu, P. (1997b). *Der Tote packt den Lebenden. Schriften zu Politik und Kultur*. VSA.
- Bourdieu, P. (2003). *Language and symbolic power* (Reprinted.). Harvard Univ. Press.

- Bourdieu, P. (2011). *Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft: Bd. 1975. Religion* (F. Schultheis & S. Egger, Hg.). Suhrkamp.
- Bourdieu, P. (2012). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In *Bildung und Gesellschaft. Handbuch Bildungs- und Erziehungssoziologie* (S. 229–242). VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-18944-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-531-18944-4_15)
- Bourdieu, P. (2016). *Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft: Bd. 500. Sozialer Raum und "Klassen"* (B. Schwibs, Übers.) (Y. Delsaut, Hg.). Suhrkamp.
- Brand, K.-W. (2021). »Große Transformation« oder »Nachhaltige Nicht-Nachhaltigkeit«? Wider die Beliebigkeit sozialwissenschaftlicher Nachhaltigkeits- und Transformationstheorien. *Leviathan*, 49(2), 189–214. <https://doi.org/10.5771/0340-0425-2021-2-189>
- Brand, K.-W. & Welzer, H. (2019). Alltag und Situation: Soziokulturelle Dimensionen sozial-ökologischer Transformation. In Dörre, Klaus, Hartmut, Rosa, Becker, Karina, Bose Sopia, Seyd, Benjamin (Hrsg.), *Große Transformation: Zur Zukunft moderner Gesellschaften* (S. 313–348). Springer VS.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2(2), 77–101.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V. & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Braun, V., Clarke, V. & Hayfield, N. (2022). ‘A starting point for your journey, not a map’: Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 424–445. <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1670765>
- Brinken, J., Trojahn, S. & Behrendt, F. (2022). Sufficiency, Consistency, and Efficiency as a Base for Systemizing Sustainability Measures in Food Supply Chains. *Sustainability*, 14(11), 6742. <https://doi.org/10.3390/su14116742>

- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Callmer, Å. & Bradley, K. (2021). In search of sufficiency politics: the case of Sweden. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 194–208. <https://doi.org/10.1080/15487733.2021.1926684>
- Carfagna, L. B., Dubois, E. A., Fitzmaurice, C., Ouimette, M. Y., Schor, J. B., Willis, M. & Laidley, T. (2014). An emerging eco-habitus: The reconfiguration of high cultural capital practices among ethical consumers. *Journal of Consumer Culture*, 14(2), 158–178. <https://doi.org/10.1177/1469540514526227>
- Christ, M. & Lage, J. (2020). Umkämpfte Räume. Suffizienzpolitik als Lösung für sozial-ökologische Probleme in der Stadt? In A. Brokow-Loga & F. Eckardt (Hrsg.), *Postwachstumsstadt: Konturen einer solidarischen Stadtpolitik* (S. 184–203). oekom verlag.
- Cohen, M. J. (2021). New Conceptions of Sufficient Home Size in High-Income Countries: Are We Approaching a Sustainable Consumption Transition? *Housing, Theory and Society*, 38(2), 173–203. <https://doi.org/10.1080/14036096.2020.1722218>
- Figge, F., Young, W. & Barkemeyer, R. (2014). Sufficiency or efficiency to achieve lower resource consumption and emissions? The role of the rebound effect. *Journal of Cleaner Production*, 69, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.01.031>
- Freudenreich, B. & Schaltegger, S. (2020). Developing sufficiency-oriented offerings for clothing users: Business approaches to support consumption reduction. *Journal of Cleaner Production*, 247, 119589. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119589>
- Frick, V., Gossen, M., Santarius, T. & Geiger, S. (2021). When your shop says #lessismore. Online communication interventions for clothing sufficiency. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101595. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101595>
- Frick, V., Matthies, E., Thøgersen, J. & Santarius, T. (2021). Do online environments promote sufficiency or overconsumption? Online advertisement and social media effects on clothing, digital devices, and air travel consumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 20(2), 288–308. <https://doi.org/10.1002/cb.1855>
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration* (1. publ). Univ. of Californai Press.

- Gifford, R. & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: a review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157. <https://doi.org/10.1002/ijop.12034>
- Gioia, D. A., Corley, K. G. & Hamilton, A. L. (2013). Seeking Qualitative Rigor in Inductive Research. *Organizational Research Methods*, 16(1), 15–31.
- Glauber, H. (2014). *Toblach Talks*. <https://www.instagram.com/p/CErANaRDJ0p/>
- Gorge, H., Herbert, M., Özçağlar-Toulouse, N. & Robert, I. (2015). What Do We Really Need? Questioning Consumption Through Sufficiency. *Journal of Macromarketing*, 35(1), 11–22. <https://doi.org/10.1177/0276146714553935>
- Gossen, M. & Kropfeld, M. I. (2022). “Choose nature. Buy less.” Exploring sufficiency-oriented marketing and consumption practices in the outdoor industry. *Sustainable Production and Consumption*, 30, 720–736. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2022.01.005>
- Graefe, S. (2016). Grenzen des Wachstums? *Resiliente Subjektivität im Krisenkapitalismus. Psychosozial*, 143(39), 39–50.
- Hasenfratz, M. (2018). Nachhaltigkeit der Dinge: Praktiken, Artefakte, Affekte. In S. Neckel, N. Besedivsky, M. Boddenberg, M. Hasenfratz, S. Pritz & T. Wiegand (Hrsg.), *Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit: Umrisse eines Forschungsprogramms* (S. 101–122).
- Heikkurinen, P., Young, C. W. & Morgan, E. (2019). Business for sustainable change: Extending eco-efficiency and eco-sufficiency strategies to consumers. *Journal of Cleaner Production*, 218, 656–664. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.02.053>
- Heindl, P. & Kanschik, P. (2016). Ecological sufficiency, individual liberties, and distributive justice: Implications for policy making. *Ecological Economics*, 126, 42–50. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2016.03.019>
- Joanes, T., Gwozdz, W. & Klöckner, C. A. (2020). Reducing personal clothing consumption: A cross-cultural validation of the comprehensive action determination model. *Journal of Environmental Psychology*, 71, 101396. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101396>
- John, I., Kwofie, E. M. & Ngadi, M. (2020). Two decades of eco-efficiency research: a bibliometric analysis. *Environmental Sustainability*, 3(2), 155–168. <https://doi.org/10.1007/s42398-020-00105-1>
- Joyner Armstrong, C. M., Connell, K. Y. H., Lang, C., Ruppert-Stroescu, M. & LeHew, M. L. A. (2016). Educating for Sustainable Fashion: Using Clothing Acquisition Abstinence to Explore Sustainable Consumption and Life Beyond

- Growth. *Journal of Consumer Policy*, 39(4), 417–439. <https://doi.org/10.1007/s10603-016-9330-z>
- Jungell-Michelsson, J. & Heikkurinen, P. (2022). Sufficiency: A systematic literature review. *Ecological Economics*, 195, 107380. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2022.107380>
- Karol, J. & Gale, T. (2004). *Bourdieu's social theory and sustainability: What is 'environmental capital'*. International Education Research Conference of Australian Association for Research in Education, Melbourne, Australia.
- Kennedy, E. H. & Givens, J. E. (2019). Eco-habitus or Eco-powerlessness? Examining Environmental Concern across Social Class. *Sociological Perspectives*, 62(5), 646–667. <https://doi.org/10.1177/0731121419836966>
- Kleemann, F., Krähnke, U. & Matuschek, I. (2013). *Interpretative Sozialforschung: Eine Einführung in die Praxis des Interpretierens* (2., korrigierte und aktualisierte Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint: Springer VS.
- Kleinhüchelkotten, S. & Neitzke, H.-P. (2019). Social Acceptability of More Sustainable Alternatives in Clothing Consumption. *Sustainability*, 11(22), 6194. <https://doi.org/10.3390/su11226194>
- Kramer, R. T. (2011). *Abschied Von Bourdieu? Perspektiven ungleichheitsbezogener Bildungsforschung*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-531-93068-8.pdf>
- Kremer, K. (2014). Pierre Bourdieus männliche Herrschaft in der Frauen- und Geschlechterforschung. In M. Frey & Kriszto, M., Jähnert, G. (Hrsg.), *Männlichkeiten. Kontinuität und Umbruch* (S. 31–49). Bulletin Texte.
- Kropfeld, M. I. (2022). Lifestyles of enough exploring sufficiency-oriented consumption behavior from a social practice theory perspective. *Journal of Consumer Culture*, 146954052210950. <https://doi.org/10.1177/14695405221095008>
- Liebsch, K. (2006). Identität und Habitus. In *Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie* (S. 67–84). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-90032-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-531-90032-2_4)
- Lorek, S. & Fuchs, D. (2013). Strong sustainable consumption governance – precondition for a degrowth path? *Journal of Cleaner Production*, 38, 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.08.008>
- Lukas, M. (2013). Nachhaltiger Konsum und simplifizierte Lebensstile–welche Perspektiven zeigen sich im Alltag? *Haushalt in Bildung & Forschung*, 2(2), 43–58.

- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601–613). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (2., erweiterte und aktualisierte Auflage). De Gruyter Studium. De Gruyter Oldenbourg.
- Moser, S. & Kleinhüchelkotten, S. (2018). Good Intents, but Low Impacts: Diverging Importance of Motivational and Socioeconomic Determinants Explaining Pro-Environmental Behavior, Energy Use, and Carbon Footprint. *Environment and Behavior*, 50(6), 626–656. <https://doi.org/10.1177/0013916517710685>
- Muraca, B. (2014). *Gut leben: Eine Gesellschaft jenseits des Wachstums. Politik bei Wagenbach: Bd. 730*. Verlag Klaus Wagenbach.  
[https://www.researchgate.net/profile/barbara-muraca/publication/270572072\\_gut\\_leben\\_eine\\_gesellschaft\\_jenseits\\_des\\_wachstums](https://www.researchgate.net/profile/barbara-muraca/publication/270572072_gut_leben_eine_gesellschaft_jenseits_des_wachstums)
- Neckel, S. (2018). Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit: Soziologische Perspektiven. In S. Neckel, N. Besedivsky, M. Boddenberg, M. Hasenfratz, S. Pritz & T. Wiegand (Hrsg.), *Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit: Umriss eines Forschungsprogramms* (S. 11–24).
- OECD. (2008a). Good Practices in OECD Countries. In OECD (Hrsg.), *Promoting sustainable consumption: good practices in OECD countries* (S. 207–224).
- OECD (Hrsg.). (2008b). *Promoting sustainable consumption: good practices in OECD countries*. <https://www.bing.com/search?pc=COSP&ptag=D031922-N9997A156FE6F10A&form=CONBDF&conlogo=CT3334515&q=Promoting%20Sustainable%20Consumption-%20Good%20practices%20in%20OECD%20countries&ntref=1>
- Over, M., Brischke, L.-A. & Leuser, L. (2020). Das selbstverwaltete Wohnheim Collegium Academicum in Heidelberg: Suffizienz lernen, leben und verbreiten. In A. Brokow-Loga & F. Eckardt (Hrsg.), *Postwachstumsstadt: Konturen einer solidarischen Stadtpolitik* (S. 306–319). oekom verlag.
- Princen, T. (2003). Principles for Sustainability: From Cooperation and Efficiency to Sufficiency. *Global Environmental Politics*, 3(1), 33–50.  
<https://doi.org/10.1162/152638003763336374>
- Pritz, S. (2018). Subjektivierung von Nachhaltigkeit. In S. Neckel, N. Besedivsky, M. Boddenberg, M. Hasenfratz, S. Pritz & T. Wiegand (Hrsg.), *Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit: Umriss eines Forschungsprogramms* (S. 77–100).

- Prothero, A., Dobscha, S., Freund, J., Kilbourne, W. E., Luchs, M. G., Ozanne, L. K. & Thøgersen, J. (2011). Sustainable Consumption: Opportunities for Consumer Research and Public Policy. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 31–38.  
<https://doi.org/10.1509/jppm.30.1.31>
- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices. *European Journal of Social Theory*, 5(2), 243–263. <https://doi.org/10.1177/13684310222225432>
- Rehbein, B., Schneickert, C. & Weiß, A. (2014). Klasse (classe). In G. Fröhlich & B. Rehbein (Hrsg.), *Bourdieu-Handbuch: Leben -- Werk -- Wirkung* (Sonderausgabe, S. 140–147). J.B. Metzler; Imprint: J.B. Metzler. [https://doi.org/10.1007/978-3-476-01379-8\\_30](https://doi.org/10.1007/978-3-476-01379-8_30)
- Sachs, W. (1995). Die vier E's: Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil. *Ökologie & Landbau*, 2, 69–72.
- Sandberg, M. (2018). Downsizing of Housing. *Journal of Macromarketing*, 38(2), 154–167.  
<https://doi.org/10.1177/0276146717748355>
- Sandberg, M. (2021). Sufficiency transitions: A review of consumption changes for environmental sustainability. *Journal of Cleaner Production*, 293, 126097.  
<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2021.126097>
- Schatzki, T. R. (2003). *Social practices: A Wittgensteinian approach to human activity and the social* [Nachdr.]. Cambridge Univ. Press.
- Scherhorn, G. (2002). Die Logik der Suffizienz. In M. Linz (Hrsg.), *Wuppertal Paper Nr. 125. Von nichts zu viel: Suffizienz gehört zur Nachhaltigkeit* (S. 15–26).
- Schneidewind, U. & Palzkill-Vorbeck, A. (2011). *Suffizienz als Business Case: Nachhaltiges Ressourcenmanagement als Gegenstand einer transdisziplinären Betriebswirtschaftslehre* (Impulse zur WachstumsWende Nr. 2). Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Schneidewind, U. & Zahrnt, A. (2014). *The politics of sufficiency: making it easier to live the good life*. oekom verlag.  
[https://epub.wupperinst.org/files/5550/5550\\_schneidewind.pdf](https://epub.wupperinst.org/files/5550/5550_schneidewind.pdf)
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart* (2. Aufl.). Campus Bibliothek. Campus.
- Schwandt, T. (1994). Constructivist, Interpretivist Approaches to Human Inquiry. *Handbook of qualitative research*, 1, 118–137.
- Shove, E. (2004). Changing human behaviour and lifestyle: A challenge for sustainable consumption? In L. Reisch & I. Røpke (Hrsg.), *The Ecological Economics of*

- Consumption* (S. 31–111). Edward Elgar Publishing.  
<https://doi.org/10.4337/9781845423568.00014>
- Shove, E. (2010). Beyond the ABC: Climate Change Policy and Theories of Social Change. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 42(6), 1273–1285.  
<https://doi.org/10.1068/a42282>
- Shove, E., Pantzar, M. & Watson, M. (2012). *The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes*. SAGE.
- Spangenberg, J. H. & Lorek, S. (2019). Sufficiency and consumer behaviour: From theory to policy. *Energy Policy*, 129, 1070–1079. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2019.03.013>
- Speck, M. & Hasselkuss, M. (2015). Sufficiency in social practice: searching potentials for sufficient behavior in a consumerist culture. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 11(2), 14–32. <https://doi.org/10.1080/15487733.2015.11908143>
- Spengler, L. (2016). Two types of ‘enough’: sufficiency as minimum and maximum. *Environmental Politics*, 25(5), 921–940.  
<https://doi.org/10.1080/09644016.2016.1164355>
- Stringer, T., Mortimer, G. & Payne, A. R. (2020). Do ethical concerns and personal values influence the purchase intention of fast-fashion clothing? *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 24(1), 99–120.  
<https://doi.org/10.1108/JFMM-01-2019-0011>
- Stritzel, S. (2022). *Wie ein Hashtag Armut sichtbarer macht*. NDR.
- Suderland, M. (2014). Sozialer Raum (espace social). In G. Fröhlich & B. Rehbein (Hrsg.), *Bourdieu-Handbuch: Leben -- Werk -- Wirkung* (Sonderausgabe, S. 219–225). J.B. Metzler; Imprint: J.B. Metzler. [https://doi.org/10.1007/978-3-476-01379-8\\_48](https://doi.org/10.1007/978-3-476-01379-8_48)
- Thøgersen, J. & Alfinito, S. (2020). Goal activation for sustainable consumer choices: A comparative study of Denmark and Brazil. *Journal of Consumer Behaviour*, 19(6), 556–569. <https://doi.org/10.1002/cb.1824>
- Thøgersen, J. & Ölander, F. (2002). Human values and the emergence of a sustainable consumption pattern: A panel study. *Journal of Economic Psychology*, 23(5), 605–630. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(02\)00120-4](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(02)00120-4)
- Toulouse, E., Sahakian, M., Lorek, S., Bohnenberger, K., Bierwirth, A. & Leuser, L. (2019). *Energy sufficiency: how can research better help and inform policy-making?*  
<https://archive-ouverte.unige.ch/unige:123016>

- Tröger, J. & Reese, G. (2021). Talkin' bout a revolution: an expert interview study exploring barriers and keys to engender change towards societal sufficiency orientation. *Sustainability Science*, 16(3), 827–840. <https://doi.org/10.1007/s11625-020-00871-1>
- Vermeulen, S. J., Park, T., Khoury, C. K. & Béné, C. (2020). Changing diets and the transformation of the global food system. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1478(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/nyas.14446>
- Vita, G., Lundström, J. R., Hertwich, E. G., Quist, J., Ivanova, D., Stadler, K. & Wood, R. (2019). The Environmental Impact of Green Consumption and Sufficiency Lifestyles Scenarios in Europe: Connecting Local Sustainability Visions to Global Consequences. *Ecological Economics*, 164, 106322. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.05.002>
- Warde, A. (2005). Consumption and Theories of Practice. *Journal of Consumer Culture*, 5(2), 131–153. <https://doi.org/10.1177/146954050505053090>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., Vries, W. de, Majele Sibanda, L., . . . Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Winterfeld, U. v. (2002). Reflexionen zur Suffizienz als politische Angelegenheit in sieben Etappen. In Manfred Linz, Peter Bartelmus, Peter Hennicke, Renate Jungkeit & Uta von Winterfeld (Hrsg.), *Wuppertal Papers: Bd. 125. Von nichts zu viel: Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit. Über ein Arbeitsvorhaben des Wuppertal Instituts.*

## Anhang

### Interview-Leitfaden

#### Interview-Leitfaden

---

##### *Einstiegsinformation am Interviewanfang:*

Herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit für dieses Interview nehmen.

Bevor wir mit dem Interview beginnen, möchte ich Ihnen noch einmal kurz erzählen, worum es in diesem Interview geht: Ich schreibe meine Masterarbeit zum Thema nachhaltige Lebensweise und würde gerne mit Ihnen über diese Thematik sprechen.

*Ist das okay?*

Gut, im Verlauf des Gesprächs werde ich verschiedene offene Fragen stellen, bei denen ich Sie grundsätzlich bitte, mir all das zu erzählen, was für Sie relevant und wichtig ist. Ich werde Sie dabei nicht unterbrechen. Es gibt da für uns auch kein „Richtig“ und kein „Falsch“. Ich werde Ihnen auch genügend Zeit lassen, fühlen Sie sich also nicht unter Druck gesetzt, wir haben sozusagen „alle Zeit der Welt“, die Sie sich nehmen möchten.

Ich schätze, das Interview wird in etwa 30-40 Minuten in Anspruch nehmen.

*Noch zu den formellen Angelegenheiten:*

Wie ich Ihnen ja auch schon erzählt habe, möchte ich das Interview aufnehmen und es anschließend verschriftlichen. Dadurch kann ich Ihnen im Gespräch auch besser folgen, da ich nicht mitschreiben muss. Selbstverständlich verwende ich das Interviewmaterial streng vertraulich und anonym. Das heißt: alle persönlichen Daten, die Rückschlüsse auf Sie erlauben, werden gelöscht bzw. anonymisiert. Darüber hinaus werden alle Daten auch nur dann anonymisiert ausgewertet.

*Ist das in Ordnung für Sie?*

Gut, ja dann zur ersten Frage:

| <b>Leitfrage (Erzählaufforderung)</b>   | <b>Check – Wurde das erwähnt? – Weiterführende Fragen an passender Stelle</b><br><i>Nachfragen nur, wenn nicht von alleine angesprochen, Formulierung anpassen</i>  | <b>Aufrechterhaltungs-, Steuerungsfragen</b>   |
|---|---|--|
| <b>Biografie</b><br>Möchten Sie kurz erzählen, wer sie so sind, also wie alt sie sind, was sie beruflich machen? Erzählen Sie mir wie Ihre Biografie so aussieht vor allem über ihre Familie und ihren Werdegang? | Wo sie geboren sind, was Ihre Eltern beruflich machen?  |  |
| <b>Einfluss/Habitus:</b><br>Erzählen Sie mir darüber, was Sie in ihrem Leben geprägt hat. Warum sind Sie der Menschen geworden der Sie heute sind?  | Wie würden Sie ihre Kindheit beschreiben?   |  |
| <b>Allgemeine Lebensweise:</b><br>Wie würden Sie Ihre Lebensweise beschreiben? Was ist Ihnen wichtig im Leben, worauf legen Sie wert?   | Warum ist Ihnen XY besonders wichtig?<br>Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nonverbale Aufrechterhaltung</li> </ul>   |
| <b>Konsum:</b><br>Wenn Sie Produkte wie beispielsweise Kleidung kaufen, worauf achten Sie? Und warum?   | Wie häufig kaufen Sie Kleidung mit Labels? Und wenn ja mit welchen Labels?<br>Wo haben Sie Ihre Kleidung in den letzten Monaten gekauft?<br>Wie häufig kaufen Sie neue Kleidung und warum kaufen Sie neue Kleidung?<br>Wieviel Kleidung müssen Sie jährlich für Ihr Wohlbefinden kaufen?<br>Was machen Sie mit ihrer Kleidung, wenn diese kaputt ist?       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Könnten Sie dazu noch etwas mehr erzählen?</li> <li>• Haben Sie ein Beispiel dazu.</li> </ul> |
| <b>Ernährung:</b><br>Wie würden Sie ihre derzeitige Ernährung beschreiben? Welche Produkte beinhaltet ein typischer Einkauf von Ihnen und wo kaufen Sie ein?  | Welches Gericht kochen/essen Sie besonders gerne?<br>Wie häufig Essen Sie innerhalb eines Monats auswärts oder bestellen Essen?<br>Warum kaufen Sie ihre Lebensmittel bei XY ein?<br>Wie oft müssen Sie Lebensmittel entsorgen, weil sie verdorben sind?<br>Welche Rolle spielen Siegel bei Ihrer Kaufentscheidung?<br>Bauen Sie selbst Obst und Gemüse an? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielt hier ... eine Rolle?</li> <li>• Wie ist das mit?</li> </ul>                            |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Fortbewegung:</b></p> <p>Beschreiben Sie einen typischen Tag in ihrem Leben und erzählen sie wie sie in den unterschiedlichen Situationen von A nach B kommen. Beschreiben Sie einen typischen Urlaub wie kommen Sie dort hin und welche Fortbewegungsmittel nutzen Sie dort?</p>  | <p>Warum nutzen Sie diese Fortbewegungsmittel lieber als andere?</p> <p>Was halten Sie von Carsharing?</p> <p>Urlaub?</p>  |  |
| <p><b>Wohnsituation:</b></p> <p>Beschreiben Sie bitte ihre aktuelle Wohnsituation? Wohnen Sie zur Miete, haben Sie Eigentum? 48 qm, gutes Umfeld</p>   | <p>Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Wohnsituation? Wenn Sie etwas ändern könnten, was wäre das?</p> <p>Wieviel Platz haben Sie zur Verfügung?</p> <p>Welche Aspekte sind Ihnen in Ihrer Wohnsituation besonders wichtig und warum?</p> <p>Wenn Sie an einen typischen Tag von ihnen denken, inwieweit versuchen Sie darauf zu achten wie viel Ressourcen Sie verbrauchen (z.B. Wasser, Energie)? (Quelle: Is it up to them?)</p> <p>Wie warm heizen Sie ihr Schlafzimmer?</p> <p>Wie oft und wie lange duschen oder baden Sie?</p> |  |
| <p><b>Veränderung:</b></p> <p>Wenn Sie sich nun die vier Punkte, die wir besprochen haben, Konsum, Ernährung, Fortbewegung und Wohnen noch einmal vor Augen führen, was würden Sie in diesen Bereichen gerne anders machen?</p> <p>Gab es in diesen Bereichen bereits große Veränderungen in ihrem routinierten Verhalten? Was hat Sie dazu motiviert?</p> | <p>Was hindert Sie daran?</p> <p>Gab es Hindernisse oder Probleme, die sie wieder zurückgeworfen haben?</p>  |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Kulturelles Kapital:</b></p> <p>Qualifikation der Interview-Person:</p> <p>Job:</p> | <p><b>Ökonomisches Kapital:</b></p> <p>Einkommen (netto/brutto) pro Person im Haushalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 0-14.999</li> <li><input type="radio"/> 15.000-29.999</li> <li><input type="radio"/> 30.000-44.999</li> <li><input type="radio"/> 45.000-59.000</li> <li><input type="radio"/> 60.000-74.900</li> <li><input type="radio"/> 75.000-89.999</li> <li><input type="radio"/> 90.00-104.999</li> <li><input type="radio"/> 105.000-119.999</li> <li><input type="radio"/> 120.000+</li> </ul> <p>Eigenheim/Miete/Schulden</p> | <p><b>Soziales Kapital:</b></p> <p>Treffen Sie sich mit „einflussreichen“ Menschen?</p> <p>Wenn Ihr Kind ein Praktikum benötigt, wie viele Kontakte hätten Sie, die Ihnen weiterhelfen könnten?</p> |
| <p><b>Informationen zum Interviewten Person:</b></p>                                      |   | <p><b>Informationen zum Interview:</b></p>  |
| <p>Geschlecht der Interview-Person:</p> <p>Alter der Interview-Person:</p>                |   | <p>Ort des Interviews:</p> <p>Dauer des Interviews:</p>   |

***Ausstieg am Ende:***

Ja, von meiner Seite aus wäre es das dann. Gibt es noch von Ihnen aus etwas, was Sie noch gerne erzählen möchten, was Ihnen wichtig ist, und was bisher im Interview noch nicht zur Sprache gekommen ist? Vielen Dank für das Interview und Ihre Zeit.

## Schriftliche Befragung

### **Leitfaden schriftliche Befragung**

1. Berichte bitte über deine Biographie (Eltern, Ausbildung etc.). Erzähle von wichtigen Ereignissen, die dich im Leben geprägt haben.
2. Beschreibe deine jetzige Situation zum Beispiel in Bezug auf Wohnung, was du gerne machst aber auch in Bezug auf deine finanzielle Situation, damit ich besser verstehen kann, wer du bist und was dich ausmacht.
3. Wenn du etwas kaufst (Essen, Kleidung etc.) worauf achtest du da und wo kaufst du diese Sachen ein?

## Beispiel Interview mit Carl Collins (I3)

**I: Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für das Interview nehmen, ich möchte über ihre Lebensweise mit Ihnen sprechen und das ist das Thema von meiner Masterarbeit. Ich stelle Ihnen jetzt ein paar offene Fragen und das Interview wird ca. 30 Minuten dauern und dann einfach so antworten wie Sie denken, weil es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Noch zu formellen Angelegenheiten ich nehme Sie auf und tippe, dann das Interview ab, Ihre Daten werden aber anonymisiert behandelt, also es können keine Rückschlüsse auf Sie gemacht werden. Ist das für Sie in Ordnung?**

B3: Das ist in Ordnung.

**I: Ok vielen Dank. Dann starten wir gleich mal mit der ersten Frage, wenn Sie sich überlegen, was hat Sie in ihrem Leben geprägt also was hat, sie beeinflusst und hat dazu geführt, dass Sie jetzt heute der Mensch sind, der Sie auch wirklich sind. Was waren dafür Erlebnisse und Ereignisse?**

B3: Das ist eine sehr schwierige Frage. Naja, ich denke beeinflusst wird man ja sehr häufig durch seine Familie im ersten Schritt, seine Kindheit bekommt man ja sehr viel mit wie andere um einen herum Dinge so erledigen, mit Problemen umgehen, mit Mitmenschen umgehen und da man ja den ersten Teil seines Lebens sehr viel mit seiner Familie verbringt hat das sehr viele das Leben beeinflusst. Meine Eltern sind geschieden und beide neu verheiratet und das Miteinander zwischen diesen zwei Familien war nicht immer, oder ist nicht immer einfach und da bekommt man aber einerseits mit ein bisschen mit wie man mit Menschen reden muss oder wie man Dinge behandelt, damit man auf beiden Seiten gut ankommt oder das da irgendwie keine Spannungen entstehen und das prägt glaube ich auch in der Art wie man gewisse Dinge handhabt, welche Dinge man sagt oder auch nicht sagt oder auch wirtschaftliches Handeln, sind beide Seiten wieder sehr unterschiedlich und davon nimmt man sich dann auch Dinge mit und das prägt einen schon, sehr substanziell und dann gibt es den anderen Teil Jugend, Pubertät da seilt man sich ein bisschen von seinen familiären Zügen ab, so war es zumindest in meinen Fall und schaut sich dann um, was machen wieder die Leute in dem Umfeld, die Freunde, Bekannte und irgendwann wird man erwachsen und muss sich selber ein bisschen kümmern. Aber ich glaube die Selbstständigkeit in der man von Anfang an war, da man in so einem Patchwork Ding war und das vielleicht nicht immer ideal war, war da schon da und deswegen viel dann der Einstieg ins spätere Leben auch gar nicht so schwer, einfach ist es glaube ich bei niemanden und das sind ebenso prägende Dinge, die nimmt man so mit, das sind so die Stufen denke ich mal im Leben in denen man seine Lehren zieht und ich glaube man lernt auch nie aus und es gibt immer Dinge die einen weiterhin prägen, auch bis weit ins Erwachsenenalter hinein. Ich hoffe ich habe die Frage relativ weitgehend abgedeckt.

**I: Ja interessant auf jeden Fall. Sie haben jetzt angesprochen, dass finanzielle Aspekte oder das finanzielle Handeln auch wichtig ist für Ihr Leben oder dass Ihre Eltern Sie dahingehend geprägt haben, inwieweit also beschreiben Sie das vielleicht nochmal kurz, weil Sie auch gemeint haben, dass es auf der einen Seite so war und auf der anderen Seite so.**

B3: Ja das ist, also um da etwas ins Detail zu gehen, wenn man sich die väterliche Seite ansieht, ist sie sehr sparsam und so ausgelegt, dass man vielleicht weitestgehend auf Luxus vielleicht verzichtet, aber da doch immer sein Leben so lebenswert wie möglich zu halten, aber mit seinen Dingen gut umgeht, das ist aber eine Sache, die war bei beiden Seiten vielleicht sehr prägend, dass man seine Sachen gut behandelt, gut pflegt und dann lange nutzen kann. Das wäre so ein großer Grundpfeiler und da hat man auf der einen Seite die Sparsamkeit, als Jugendlicher ist das immer so eine Sache, da denkt man sich warum sollte ich mir nicht eine Jeans für 70 Euro kaufen etc., das ist ja völlig legitim und da wurde einem dann immer so ein komischer Blick entgegen geworfen, dass das vielleicht etwas teuer sei und unnötig sei und es gäbe ja gute Qualität vielleicht auch in einem besseren Preis oder das was man als Jugendlicher für 70 Euro kauft ist vielleicht nicht nur gute Qualität. Und auf der anderen Seite hat man dann mütterlicherseits oft so den Hang Sachen zu kaufen die man nicht braucht da ist man sehr im Konsum um vielleicht auch zu versuchen besseren Status, ja zumindest einen besseren Status nach außen nur zum Teil, aber auch dass man so seine Möglichkeiten auch ein bisschen, sich den kleinen Luxus des

Alltags zu gönnen und da kauft man sich dann eher, da schaut man nicht langfristig auf der einen Seite und auf der anderen Seite eben schon väterlicherseits sehr langfristig angelegt alles und alles für die Zukunft lieber jetzt ein Stück Brot weniger so gesprochen und später hat man dann noch was und auf der anderen Seite mütterlicherseits war es eben eher nicht der Blick nach vorne und beide Wege so zu sehen hilft einem einzuordnen, wo man selber stehen möchte. Man hat selber manchmal den Hang eher sich was zu gönnen, aber man weiß dann später auch, dass es sehr wichtig ist, etwas für die Zukunft zu tun und längerfristig zu denken und das prägt schon, weil man ist, manchmal hat man selbst so den Drang im jetzt zu leben und dann kommt aber das Teufelchen auf der anderen Schulter und sagt, ne, ne du musst aber ein bisschen kucken auch für die Zukunft. Und das ist so der Spagat, der daraus entsteht, aber es ist schön, dass man beide Weisen mal miterlebt hat und somit einem das bekannt oder bewusst ist, dass man ich denke, wäre man da nur in einer Familie aufgewachsen würde man diese Gegenseite nicht kennen und da würde einem etwas an Lebenserfahrung fehlen.

**I: Ok. Sie haben auch angesprochen, dass Sie manchmal auch viel konsumieren oder auch Sachen kaufen eben beispielsweise jetzt auch in der Jugend mit der Jeans 70 Euro, was sind da die Hintergründe oder was hat sie dazu motiviert die Jeans zu kaufen oder auch Dinge zu kaufen, was ist da so?**

B3: Ja grade in der Jugend möchte man ja irgendwie, man möchte in einer Gruppe irgendwie Bestand haben, wie soll ich denn das ausdrücken, man ist ja, jemand anders hat etwas und dann möchte man das selber auch und das ist glaube ich der Gedanke bei so einer Jeans oder bei vielen Dingen auch die man in der Jugend gekauft hat. Das ist oft so der Nachbar hat einen neuen Rasenmäher und ich möchte jetzt auch einen neuen Rasenmäher das ist so dieses in der Gesellschaft irgendwie versuchen durch Dinge aufzufallen vielleicht oder teilweise auch daran teilzunehmen. Wenn jemand ein schnelles Fahrrad hat, dann kann man mit ihm nur zum Fahrradfahren, wenn man auch ein schnelles Fahrrad hat, zum Beispiel, das wären so Ausgaben, die in diese Kategorie fallen würden. Also die Motivation ist da eher aus der Gesellschaft raus vielleicht, auch wenn man sich selbst nur einbildet, aber ja Teilhabe an der Gesellschaft in irgendeiner Form durch Imponieren oder durch überhaupt teilnehmen können, da man Dinge besitzt, die einem das Ermöglichen.

**I: Spielt das heutzutage auch noch eine Rolle oder war das eher nur in Ihrer Jugend der Fall?**

B3: Ja ich glaube die Vernunft überwiegt meistens, aber das trifft nicht immer zu. Ich würde sagen es ist seltener, aber es sind dafür wahrscheinlich teurer Dinge, weil man sich diese einfach durch den ökonomischen Status leisten kann. Ich denke in der meisten Zeit ist es nicht mehr so, aber es gibt schon noch, dass ein oder andere Ding, das man sich dann kauft, weil man meint man könnte dann damit an gesellschaftlichen Aktivitäten teilhaben zum Beispiel. Wie Sportgeräte zum Beispiel würden da in die Kategorie fallen, man hat ein Sportgerät also eben dieses Beispiel mit dem Fahrrad fahren, kann man mit seinen Freunden dann Sport machen zum Beispiel.

**I: Ja jetzt haben wir schon ein bisschen auch über Ihre Lebensweise und sowas gesprochen vielleicht wollen Sie mir nochmal ein bisschen erklären wie sie Ihre Lebensweise allgemein beschreiben würden damit ich Sie als Person ein bisschen besser verstehe, vielleicht auch so Ihre Hintergründe was ist in Ihrer Biografie sonst so passiert, wir haben jetzt schon über Ihre Patchwork Familie gesprochen und so, dass man einfach einen besseren Eindruck von Ihrer Person allgemein bekommt, da vielleicht so die wichtigen Aspekte ein bisschen erzählen zum Beispiel auch über Ihre Schulzeit und ihre dortigen Erfahrungen.**

B3: Hm ok also biografisch angehaucht was so häufig prägend war würde ich sagen immer so eine Zweigleisigkeit beruflich und mit der Bildung das war immer so eine Sache, ich musste immer ein bisschen schauen, dass ich mein Geld verdienen nebenbei, um meinen Status, also was heißt meinen Status, um einfach leben zu können als Student und als Schüler auch schon. Das sind vielleicht so, da würde ich jetzt näher drauf eingehen, wie das biografisch einzuordnen ist. Ja vielleicht fange ich in der früheren Zeit noch etwas an ich bin nach der Grundschule nicht auf das Gymnasium geschickt worden,

sondern auf die Hauptschule, das war schon auch ein sehr wichtiger Punkt und da lief es auf einmal gar nicht mal so schlecht und dann würde ich auf das Gymnasium weiterempfohlen was mir dann schon ein Schuljahr etwas weggenommen hat, wenn man da nochmal ab der fünften Klasse anfängt und das war schon auch ein sehr krasser Kontrast zwischen wie die Leute so drauf sind auf der Hauptschule und dann später auf dem Gymnasium. Auch welches Umfeld die Leute jeweils haben ist sehr unterschiedlich das ist schon sehr auffällig und wie schwer es dann auch letztendlich ist und ich war dann dementsprechend auch eine der älteren in der Klasse immer und das ging auch ein paar Jahre und meine Leistungen waren dann auch nie wirklich gut in der Schule und das führte dann dazu, dass ich in der 8. Klasse nochmal ein Jahr wiederholt hatte, was aber auch nicht unbedingt zu Besserungen in der Leistung geführt hat. Ich aber dann nochmal älter war, dann war ich wirklich der Älteste in einer Klasse oder in jeder Klasse dann was natürlich dann auch immer wieder zu interessanten Freundeskreisen geführt hat, ich war vielleicht für mein Alter nicht immer sehr weit und dann hat das eigentlich immer ganz gut gepasst zumindest war ich dann immer mit den Schülern, den Mitschülern die etwas weiter waren immer recht gut befreundet und dann hat das immer recht gut funktioniert und ich bin dann irgendwann auf die Realschule übergetreten und habe dann da meinen Abschluss gemacht gerade so, dass es für die FOS gereicht hat, weil naja einen Ausbildungsberuf wusste ich da schon zumindest die wo ich mir vorstellen könnte, dass Spaß machen könnten da wusste ich, dass es monetär dann in Zukunft schwierig sein wird und da kommt wieder die Prägung bisschen von den Eltern beide eher aus dem Arbeitermilieu und man merkt einfach, dass sie dann im höheren Alter doch auch ihre Bedenken äußern und man merkt, da ist nicht mehr so viel Kraft da und nicht mehr soviel Energie man hat sich einfach aufgearbeitet, so würde man jetzt in Bayern sagen. Da war dann so diese Entscheidung naja sucht man sich einen Ausbildungsberuf oder nicht und ich habe zu der Zeit auch schon, weil ich war, dann 16, 18 sogar beim Übertritt zur Fachoberschule und da hatte ich schon zwei Jahre gearbeitet damals als Tellerwäscher in einem Restaurant, um mir dann auch mal meine Wochenenden zu finanzieren, etwas finanziellen Freiraum zu haben und da war natürlich auch schon so, man wusste, wie die Arbeitswelt so aussieht. Das hat Spaß gemacht, aber das Bewusstsein war ein bisschen, dass man das nicht ein Leben lang machen kann und will vielleicht und auch wenn es mir damals wahnsinnig viel Spaß gemacht hat, wusste ich das ist langfristig vielleicht keine so gute Idee. Genau dann ging es bis zum Fachabitur zum Bachelorstudium, ja bis zum Fachabitur war schulisch alles so ein bisschen es ging alles gerade so, gerade so, dass es für den nächsten Schritt reich und im Bachelor ja ging das so weiter und da war so ein Phase da hatte ich, da bin ich in eine andere Stadt gezogen hatte meinen Posten in diesem gastronomischen Betrieb aufgegeben und dann war ich finanziell absolut am Limit das war wahrscheinlich weniger als der Harzt Satz was mir da blieb und das lief dann ein bisschen schlecht worauf hin ich mein Studienjahr wiederholt habe. Da musste man schon schauen, wo es finanziell so schlecht war, da ging es wirklich um Lebensmittel, um einkaufen, um Miete bezahlen zu können auch, wir hatten dann in einer WG gewohnt und waren alle finanziell nicht sonderlich gut aufgestellt und dann kam auch mal ein Brief an, dass man doch die Miete zu spät gezahlt hätte und dass man sowas nicht macht und das sind dann so Probleme wo man weiß das möchte man eigentlich vermeiden. Und das war eine sehr unangenehme Zeit und dann ging es aufwärts Gott sei Dank, ich hatte dann meinen Job wieder und bin dann in die alte Stadt gependelt zum Arbeiten und wo es finanziell aufwärts ging, ging es auch mit dem Studium aufwärts. Ich hatte dann das Studienjahr wiederholt und meine Leistungen drastisch verbessert und war dann eher am oberen Ende der Bewertungen des Jahrgangs es hat irgendwie klick gemacht in diesem Zeitraum, dass man auch was tun muss für Noten. Das war vielleicht vorher nicht so da das Bewusstsein, ja und finanziell war dann auch Puffer da, dass man wieder etwas besser leben konnte, ja und so ging das zum Bachelor durch und dann hatte ich am Ende des Bachelors einen Job gefunden der sehr nette Kollegen beinhaltet immer noch nach wie vor und der mir auch sehr viel Spaß macht und ich habe damals dann auch entschieden neben dieser Arbeit einen Master anzufangen und hier bin ich jetzt kurz vor dem Beenden dieses Masters. Das heißt wohl eine dieser sehr prägendsten Einschnitte war diese Zeit Anfang des Bachelorstudiums nochmal neben den anderen die etwas dazu beigetragen haben.

**I: Ja Sie haben jetzt auch sehr viel von ihrer schulischen und beruflichen Laufbahn erzählt wie würden Sie jetzt auch aktuell so ihre Freizeit beschreiben, gibt es da etwas, was sie gerne machen, wie schaut das aus neben dem Studium und dem Job dann natürlich.**

B3: Ich habe im Studium einen Studienkollegen kennengelernt der hier auch in der Gegend Fußball spielt und es stellte sich heraus, dass da auch andere Jugendfreunde von früher in dieser Mannschaft spielen und daraufhin habe ich nach langer Zeit also in der Jugend hatte ich mal Fußball gespielt habe ich wieder angefangen Fußball im Verein zu spielen also ein sportliches Ausgleichshobby das ist sehr schwer alles unter einen Hut zu bringen aber ich finde das ist schon wichtig, um ein bisschen Bewegung zu bekommen gerade mit einem Bürojob und mit einem Studium das man ja auch am Schreibtisch verbringt die meiste Zeit ist das ein willkommener Ausgleich, auch wenn dort natürlich auch gefordert wird, dass man anwesend ist, dass man mitmacht, weil sonst funktioniert ein Mannschaftssport natürlich nicht, wenn nicht eine Mannschaft zusammen agiert und auch etwas Zeit und Lust reinsteckt, aber sonst wäre viel Freizeitmöglichkeiten gibt es leider nicht das ist sogar eher schwierig auch mit Familie und Freundin etc. alles unter einen Hut zu bringen zeitlich, sodass man selber auch noch Zeit für sich hat und auch alle halbwegs glücklich sind, aber ja das ist aktuell die Situation da ist, das ist etwas eine Schwierigkeit aber ich denke das wird sich in naher Zukunft mit Abschluss des Studiums dann deutlich verbessern.

**I: Ok ja super. Wir haben jetzt auch schon davor vor allem über Konsum gesprochen auch über Kleidungskonsum, wenn Sie da jetzt ihre aktuelle Situation beschreiben, also wenn Sie Kleidung kaufen, wo kaufen Sie die und worauf legen Sie da eigentlich Wert?**

B3: Ja das ist sehr interessant das hat sich in den letzten Jahren doch auch ganz schön geändert, ich denke in der Phase wo weniger da war, waren es Läden wie H&M wo es halt das ist Fast-Fashion aber für mich war das halt es muss trotzdem so lange halten wie möglich, weil wenig da ist da habe ich eher dort eingekauft, also so günstig wie möglich eigentlich, aber auch irgendwie modisch halbwegs, ich bin nicht wahnsinnig modisch oder wahnsinnig aufs äußere erpicht auch noch nie gewesen, aber ja das war so meine Bezugsquelle und dann mit dem Job und mit dem festen auch ja ausreichenden Einkommen ist der Laden dann nicht mehr H&M gewesen sondern ein Fachhandel für Textilien aber ich würde sagen die Qualität war letztendlich gar nicht so viel besser, wenn man das so beurteilen möchte dann zahlt man das doppelte und das hält auch nicht viel länger als das was man im Fast-Fashionladen bekommt und mittlerweile habe ich meine Mode etwas umgestellt und bin etwas schlichter geworden und habe mehrere T-Shirts einer Farbe, die ich wahrscheinlich die meiste Zeit trage, die waren vom Preis auch für ein T-Shirt verhältnismäßig teuer, aber immer noch in einem Rahmen wo man sagt das ist akzeptabel und da habe ich sehr viel Wert darauf gelegt das ist ein Hersteller der produziert vom Garn bis zum Nähen in Deutschland und auch in einer Qualität die durchaus auch ein paar Wäschen aushält und das ist somit dann irgendwie sorgenfrei. Man weiß jeden Morgen, was man anziehen möchte, weil es immer das Gleiche ist. Es ist vom Preis erschwinglich dafür, wie lange es hält letztlich und das ist so ein Thema Mode ich muss mir da gar keine Gedanken drüber machen, es ist einfach da es hält und wenn ich ein neues brauche, würde ich das auch wieder kaufen. Ja man hat vielleicht mal Accessoires, die dann nicht sehr modisch sind oder nicht passen. Oder dann hat man Sportkleidung, ich arbeite in der Textilbranche, da bekommt man da zumindest ab und zu mal was in der Sektion ist das da, da bekommt man natürlich günstig Ausschussware sozusagen gerade im Sportbereich, ja das heißt die Basis ist irgendwie langlebig und schlicht und Accessoires kauft man dann halt ganz normal wie jeder andere auch wahrscheinlich. Aber auch recht wenig, auch vom Kleiderschrank von der Fülle würde ich sagen eher das nötigste und für jeden Zweck eher mal eine Sache ein Paar Straßenschuhe, ein Paar Fußballschuhe also nicht unbedingt der Überkonsum, sondern mehr so auf das, was man wirklich benötigt, um alle Aktivitäten machen zu können die so anfallen.

**I: Ok. Sie haben jetzt auch über Langlebigkeit gesprochen und das Kleidung irgendwie lange für Sie halten soll wie schaut des aus was machen Sie, wenn Kleidung dann irgendwann mal kaputt geht.**

B3: Ja da gibt es zweierlei es gibt manchmal Situationen da packe ich es ein und dann wird es in den Altkleidercontainer geworfen bei dem w ich weiß, dass er einem Wohlfahrtsverband gehört. Es gibt ja auch Altkleidercontainer, die nicht dazu gehören, die von Privatanbietern aufgestellt werden und das einen finanziellen Hintergrund hat. Ich versuche dann schon Altkleidercontainer aufzusuchen die, also bei Waren, die natürlich noch annehmbar sind, die eher zu einem Wohlfahrtsverband gehören Malteser, Diakonie etc. wo ich weiß, damit können sie sich auch finanzieren zum Beispiel. Das hat ja dann immer hin irgendeinen guten Zweck und das landet dann bestenfalls in einem Gebrauchtwarenladen oder ja es wird hoffentlich gut behandelt und der Erlös davon kommt auch guten Sachen zugute dann gibt es auch noch manche Einzelstücke die kann man ja auch noch ganz gut selber verkaufen damit sie noch weitergenutzt werden können, sofern sie jetzt nicht mehr passen, also noch technisch in Ordnung sind. Oder auch Secondhandläden wobei da der Zulauf meistens nicht so, die wollten meine Sachen meistens nicht das war dann eher das Problem. Genau, aber das sind so die Möglichkeiten und ich habe auch eine riesen Sammlung an Lappen im Keller mit Kleidungsstücken, die nicht mehr in Ordnung waren und so einen Lappen kann man immer brauchen, wenn man sich irgendwie handwerklich austobt und dann hat das wenigstens noch einen Downcycling nutzen, der über den Müll zu mindeste einen Schritt hinausgeht.

**I: Ja dann würden wir nochmal zu einem anderen wichtigen Thema kommen was tagtäglich eigentlich für jeden relevant ist, und zwar zu ihrer Ernährung wie würden Sie ihre derzeitige Ernährung beschreiben also einfach mal so ein bisschen.**

B3: Ja zurzeit eher schlecht würde ich sagen aufgrund des hohen Zeitaufkommens und vielleicht auch ein Ticken Faulheit ist es so, dass ich durchaus viel auswärts esse auch nicht immer die höchste Qualität da ist auch mal Fast-Food dabei häufig in der Arbeit, nach Corona ist man jetzt auch öfter mal vor Ort so ist das bei mir zumindest und dann geht man mit den Kollegen auch gerne mal mittags essen. So diese, dass man sich da etwas mitnimmt das passiert ja zur Hälfte der Zeit ungefähr würde ich sagen und der Rest die Ernährung ist da eher sehr viel auswärts und sonst auch nicht ausschließlich unbedingt bio oder so. Das Einkaufsverhalten beschränkt sich da viel auf Aldi da werden zwar mehr so die abgepackten Produkte gekauft, nicht Fertigprodukte, aber sowas wie Nudeln oder so diese Hartwaren, die Trockenwaren und auch Obst und Gemüse, aber kein Fleisch das würde ich dort nicht kaufen das ist dann alles zu weit weg irgendwie, weil ja da fühle ich mich besser das doch irgendwie beim Metzger vor Ort oder doch irgendwie bei der Frischetheke zu kaufen, aber genau so ist die Ernährung oder der Lebensmitteleinkauf zumindest und die Ernährung ist dann eher allumfassend also nicht vegetarisch oder vegan, aber auch mit Tagen wo es nicht unbedingt Fleisch gibt. Wenn Sie das mehr interessiert, da bin ich mir jetzt nicht sicher.

**I: Ja kommen wir gleich noch dazu. Ich habe jetzt schon so rausgehört, dass sie verschiedenen Produkte so durch die Bank kaufen, auch zum Beispiel eben bei Aldi da würde mich interessieren, welche Produkte kaufen Sie so typischerweise bei so einen typischen Einkauf und gehen Sie außer zu Aldi noch zu anderen Supermärkten oder Discountern.**

B3: Ok also ein typischer Einkauf wäre, ich gehe selten in andere Läden. Ich gehe nicht in andere Discounter, um die Frage mal abzuklären, weil ich schätze diese Bequemlichkeit, das man sich in diesem Land schon sehr gut auskennt und der Einkauf dann echt nicht lange dauert und der Wocheneinkauf dann echt sehr schnell erledigt ist. Es gibt aber Produkte, die ich bei Aldi nicht kaufen würde und da gehe ich natürlich schon zu anderen Läden also da gibt es dann ein klassisches Vollsortiment der Supermarkt, zu dem ich dann gerne fahre oder eben Metzger für Fleischprodukte. Es gab auch mal Experimente mit Direktvertrieben bei Eiern hier zum Beispiel das mache ich noch ganz gerne, dass ich zum Bauern um die Ecke fahre, da ist aber das Angebot an Gemüse und Obst im bequemen Radius leider nicht gegeben, das heißt der Basiseinkauf findet im Aldi statt und so die Dinge, die es dort nicht gibt oder die man dort nicht kaufen möchte die dann eher in anderen Läden, genau. Und der Einkauf ist eigentlich relativ klein eigentlich jede Woche ist eine Tüte Chips da das ist die kleine Sünde der Woche sage ich mal, ansonsten ist das Süßigkeitenmäßig gar nicht so viel dabei. Dann Gemüse und Obst das, was man halt kriegen kann, wenn es Bio gibt dann das bei Kartoffeln zum Beispiel oder in allen Fällen

wo das Verfügbar ist im Aldi zumindest und wenn nicht, dann ist es irgendwie auch nicht so schlimm, dann greife ich auch gerne zum konventionellen zurück und dann ja Teigwaren Nudeln, auch mal ein Fertigteig denn man selber bestücken kann, sowas kommt öfter mal vor. Aus dem Käseregal mal ein Fetakäse oder auch mal irgendwie eine saure Sahne oder Quark sowas in der Art also Milchprodukte da auch eher in Bioqualität, wo es möglich ist und dann ein Blick in die Angebote, ob da etwas dabei ist, ist es aber meistens nicht und das wars eigentlich was mir so gerade einfallen würde, jede Woche ist ja ein bisschen anders, aber ich würde sagen das sind so die Basics die eigentlich immer dabei sind.

**I: Ok ja sehr gut und ich habe so ein bisschen rausgehört, dass Sie vor allem bei Aldi und so einkaufen, ist auch so ein bisschen Routine, Bequemlichkeit oder was sind da die Hintergründe, dass Sie zu Aldi gehen, also warum ist es genau dieser Supermarkt? Bei dem anderen Metzger und so weiter das habe ich jetzt schon eh, das haben Sie jetzt schon beantwortet, aber trotzdem würde mich das Interessieren.**

B3: Der Aldi ich glaube familiär bedingt, dass es jetzt der Aldi ist. Ich glaube, dass sich vom Sortiment und vom Preis sowieso nicht und ja auch vom Aufbau nicht unbedingt unterscheiden. Ich glaube der Aldi ist es geworden, weil man war schon immer beim Aldi und dann fährt man auch nach wie vor zum Aldi, aber die Wahl des Discounters ist vielleicht eher interessant, das ist schon auch neben dem Preis so ein bisschen die Überzeugung, dass man sagt wir haben sowohl in Supermärkten als auch in Discountern Produkte die vom selben Band laufen und vielleicht in ihren Zutaten minimal verändert wurden aber einfach dann das doppelte oder Dreifache kosten dafür, dass man dann Produkte derselben Firma hat oder derselben eigentlich Marke hat sogar und das finde ich und da ist meine Überzeugung dahingehend. Da verzichte ich auf eine schönere Verpackung oder auf Marketing ich möchte ja das Produkt haben und ich bin dort mit der Qualität sehr zufrieden das heißt bei solchen Waren sehe ich überhaupt kein Problem zum Discounter zu gehen, weil man eigentlich dasselbe bekommt wie im Supermarkt für mehr Geld, deswegen ist es der Discounter und deswegen auch der Aldi, weil man ist es so gewöhnt, ja und ein weiterer Aspekt ist natürlich es gibt weniger Produkte in einem Discounter, wie in einem Vollsortimentsupermarkt. Man wird nicht so erschlagen man hat nicht fünf Sorten getrockneter Tomaten, sondern nur eine, dann ist man ein bisschen eingeschränkter, aber man bekommt eigentlich schon das, was man braucht. Ja gut, wenn nicht dann fährt man eben noch zum Supermarkt, aber das Einkaufserlebnis finde ich auch dort viel entspannter, weil es ist relativ strukturiert man hat nicht so viel Auswahl man muss sich nicht bücken, um das billigste Produkt bekommen zu können und es ist einfach, es gibt nur das eine und man kennt sich dort ein bisschen besser aus und man weiß auch in der Planung des Einkaufs schon was es dort gibt und was man jetzt aufschreiben könnte und entscheidet davor schon was man dann kochen möchte die nächsten Tage und kauft auch dementsprechend ein, damit verringert man ja auch wieder Abfälle zu Hause, meistens das klappt nicht immer und ist da deutlich effizienter unterwegs eigentlich und dann ist diese Prozedur mit Planen und Einkaufen in wenigen Stunden in der Woche erledigt und das schätze ich an dem ganzen Konstrukt. Ja und der Metzger das ist halt eben, wenn man besseres Fleisch haben möchte von der Qualität und auch von der Herkunft, die dann etwas näher oder etwas besser aufklärbar ist als bei einer abgepackten Tüte im Discounter muss man dann eben unterwegs noch beim Metzger vorbeischaun. Dasselbe gilt für Eier, für all diese Produkte und ich würde wahrscheinlich auch mehr dort kaufen allerdings ist das wiederum unbequem, das heißt da ist die Bequemlichkeit doch an einer sehr wichtigen Stelle tatsächlich.

**I: Ok, ja Sie haben es gerade schon kurz angesprochen mit Produkten, die verdorben sind, verdorben werden wie auch immer man das nennen möchte. Passiert Ihnen das häufiger, ist das ein Problem von Ihnen oder ja nicht unbedingt Problem aber.**

B3: Man könnte immer mehr tun, ich würde nicht sagen, dass es unbedingt ein Problem ist, aber man könnte da schon etwas besser werden, es ist aber ein lösbares in Anführungszeichen Problem, da man da einfach besser planen muss, was da oft dazwischen kommt man entscheidet sich dann um spontan, weil der Plan wäre gut, aber die Ausführung ist dann eher das was, ja das begründet, dass doch mal etwas verdorbt im Kühlschrank zum Beispiel. Ja auch mal die Packungsgrößen, aber da muss man sich

halt dann beim Kochen darauf einstellen das wäre jetzt nicht die Ursache, sondern wirklich eher die Umplanung, dann macht man spontan am Abend mal, kocht entweder was anderes oder geht Essen mit Freunden oder möchte nicht kochen und bestellt Essen das sind dann die Dinge, die dafür sorgen, dass dann Dinge mal schlecht werden. Aber ich würde es nicht als Problem bezeichnen.

**I: Ja Sie haben auch schon angesprochen, dass Sie gerne Obst und Gemüse kaufen, bauen Sie auch selber Obst und Gemüse an oder kaufen Sie das dann vorwiegen?**

B3: Ja und ja wir leben in einer Zweizimmerwohnung mit zwei Balkonen und wir bauen schon Gemüse an, aber der Output ist dort eher gering, das ist eher was für den Spaß, aber ich glaube satt werden würde man von der Menge nicht. Deswegen beides ja, wir bauen etwas an, aber es reicht bei weitem nicht, deswegen kaufen wir das meiste eigentlich eher.

**I: Gut dann kommen wir jetzt vielleicht nochmal zu einer bisschen anderen Thematik, wenn Sie an einen typischen Tag von Ihnen denken, dann müssen Sie ja auch von Ihrer Wohnung zu Ihrer Arbeitsstätte beispielsweise kommen, weil Sie haben ja jetzt schon gesagt, dass Sie wieder häufiger in die Arbeit gehen, Sie müssen zu Ihrer Freizeitaktivität kommen etc.. Wie machen Sie das welche Fortbewegungsmittel nutzen Sie da beschreiben Sie das mal ein bisschen.**

B3: Ja hauptsächlich das Auto, auch wenn meine erste Arbeitsstätte von zwei eigentlich sogar im sehr nahen Bereich wäre, wo man sogar zu Fuß laufen könnte, wenn man etwas Zeit mitnimmt das heißt hier wäre es auch möglich mit dem Fahrrad zu fahren auf jeden Fall oder eben nicht das Auto zu nutzen und öffentliche Verkehrsmittel wir sind hier etwas auf dem Land, das funktioniert gerade in die Richtung leider nicht so gut, aber es wäre auch gar nicht notwendig also, aber ich benutze das Auto meistens, weil ich dann eben auch diese Zeitspareffekt nehmen kann oder nutzen kann, wenn ich dann nach der Arbeit dann direkt weiterfahre ins Fußballtraining und nicht mehr noch zu Hause Fortbewegungsmittel wechseln muss, sondern gleich meine Sachen mitnehmen und dann auf direktem Wege zum nächsten Termin fahre sozusagen. Man könnte aber auf jeden Fall mit dem Fahrrad fahren, das sollte ich mir auch wieder vornehmen in Zukunft, das wäre da deutlich besser und das Auto dann auch wieder häufiger stehen zulassen, aber ich bin da schon sehr bequem und benutze gerne das Auto.

**I: Ok und wenn Sie jetzt an eine eher nicht alltägliche Situation denken, zum Beispiel Ihren Urlaub, wie wählen Sie da eine Destination und wie kommen Sie dann dort hin, also es gibt natürlich verschiedenen Möglichkeiten, aber so generell.**

B3: Also da würde ich das volle Spektrum an Verkehrsmitteln nicht ausschließen, also wir hatten auch schon Urlaub mit dem Zug gemacht das hat sehr gut funktioniert und das würde ich auch wieder tun das heißt wenn man sich Europa ansieht würde ich schon auf den Zug zurückgreifen gerade bei Städtetrips, wir hatten in der Vergangenheit auch schon Busreisen, eben Zugreisen das war Interrail, das hauptsächlich mit dem Zug geschieht, aber auch schon Flugreisen im Portfolio der Urlaube der letzten Jahre und da würde ich auf alles zurückgreifen, ich würde sowohl weitere Ziele mit dem Flugzeug bestreiten als auch wieder innereuropäisch mit dem Zug zufahren. Ich könnte mir auch vorstellen irgendwann später eine längere Zugreise zu machen, aber da ist grade nicht die Zeit da vielleicht. Das heißt da das breite Spektrum aber doch sehr gerne mit dem Zug, weil es auch die Fahrerei und dann steht man im Stau, das ist gar nicht so bequem wie man es eigentlich, wie man es gerne so verkauft diese Urlaubsreise mit dem Auto und man ist nach 8 Stunden, 9 Stunden Fahrt dann doch ganz schön müde und braucht dann doch erstmal ruhe nachdem man angekommen ist und mit dem Zug ist man solange es halbwegs gut funktioniert mit dem Verspätungen kommt man doch eigentlich entspannt auch an sein Ziel an. Das hat schon auch seine Vorzüge und zu der Frage wie ich meine Destination auswählen würde, ja es ist, ich würde jetzt nicht nur Städtetrips machen, um mit dem Zug fahren zu können, wenn man jetzt einen Strandurlaub machen würde, bei dem man nicht, wo ich unbedingt hin möchte, man aber nicht mit dem Zug hinkommt würde ich wahrscheinlich trotzdem mit dem Auto fahren, aber es würde auf jeden Fall einen Einfluss auf die Entscheidung haben, ob es Orte gibt die sehr schön sind und die man auch mit dem Zug erreichen kann und diese Verbindung auch gut funktioniert, das heißt ich würde

da auch wieder eher das bequemste Mittel nehmen, aber nicht um jeden Preis. Jetzt keine Flugreise Innerdeutschlands, auch wenn man da locker mit dem Zug hätte hinfahren können. Also und bei weiten Strecken geht es halt meistens fast nicht anders, aber die würde ich mir jetzt auch nicht ausschließen, also nach Asien zum Beispiel würde ich auch fliegen.

**I: Sie haben auch vorher gesagt, dass Sie eben viel mit dem Auto fahren wäre da Carsharing zum Beispiel eine Option für Sie oder was würden Sie allgemein davon halten?**

B3: Hm also ich mag schon auch den Aspekt zumindest ein Auto zu besitzen auch wenn es eigentlich fast schon irrational ist und wenn man sich die Vorzüge des Carsharing ansieht und bedenkt, dass ein Auto 23 von 24 Stunden am Tag nur rumsteht klingt Carsharing eigentlich nach einer sehr tollen Idee und ich könnte mir auch vorstellen würde ich in einer Stadt wohnen wo man das neben einer super öffentlichen Verkehrsmittelanbindung nutzen könnte um Dinge zu transportieren die man mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht transportieren könnte, da könnte ich mir es sehr gut vorstellen sowas tatsächlich auch zu nutzen. Hier auf dem Land allerdings glaube wird das System einfach nicht funktionieren, weil hier einfach zu wenige Leute wohnen und zu wenig Menschen wohnen die da mitmachen und dann gibt es so Carsharing Angebote das gab es in der Stadt in der wir wohnen ja also hier in Rosenheim auch mal, aber das waren dann halt fünf Autos verteilt über die ganze Stadt die an einem festen Punkt abgestellt werden mussten und ich glaube das ist nicht sehr gut angekommen, weil es einfach sehr unbequem war und würde es in der Bequemlichkeit funktionieren dann könnte ich mir schon vorstellen sowas zu nutzen, aber solange ich ein Auto habe grade jetzt würde ich es auch nicht unbedingt abgeben wollen es hat auch schon wieder was zu sagen man ist da völlig frei und kann jeder Zeit in dieses Auto steigen, auch wenn das manchmal doof ist weil man dafür sehr, sehr viel Geld zahlt und sich da sehr, sehr viel drum kümmern muss auch, dass es funktioniert alles, also ich könnte mir vorstellen, wenn es gut funktionieren würde es zu nutzen, aber sonst eher nicht sonst stellt es keinen Vorteil da zum eigenen Auto genau.

**I: Sie haben vorher auch schon angesprochen, dass Sie in einer Zweizimmerwohnung wohnen, beschreiben Sie doch mal ihre aktuelle Wohnsituation damit ich mir das genauer vorstellen kann wie Sie wohnen und da so ein bisschen ein Bild davon kriege.**

B3: Also die Wohnsituation wir leben zu zweit meine Freundin und ich eben in einer Zweizimmerwohnung mit zwei Balkonen also eben auch sehr lichtdurchflutet das Ganze ist einem ja durchaus nicht günstigen Preis aber in der Preisregion im Durchschnitt hier in der Gegend würde ich sagen also keine Luxuswohnung, aber auch keine sehr schlechte Wohnung, ja eigentlich sehr schön sogar durch das viele Licht, das hier reinfällt. Wir haben eine kleine Küche, die wir dafür doch sehr viel und doch sehr gut nutzen, es gab bisher kein Gericht, das an der Küche gescheitert ist, auch wenn sie sehr klein ist und es doch manchmal sehr schwierig ist. Das wäre noch ein Wunsch, den ich gerne verbessern oder das wäre ein Punkt der mich an der Wohnung stört die kleine Küche, aber sonst leben wir relativ ja schlicht, modern viele Möbel sind damals beim Umzug auch aus zweiter Hand gekommen da war viel aus dem Secondhandmarkt über EBay Kleinanzeigen was halt noch gut, was immer noch sehr gut ist viele Leute werden ihre Möbel ja doch sehr schnell los und sind dann doch noch in einem sehr guten Zustand und da konnten wir vieles übernehmen ja ansonsten eine ganz normale Wohnung irgendwie. So viel wie möglich übernommen, weil es eben a günstiger ist und ja man nicht immer alles neu braucht so lange das gut ist was man bekommt und einem gefällt und in den Stil passt. Ja und sonst viel Möbel haben wir eigentlich nicht, aber es fehlt uns auch an nichts, so würde ich die Wohnsituation beschreiben.

**I: Ok und welche Aspekte sind Ihnen dann bei Ihrer Wohnsituation besonders wichtig damit Sie damit zufrieden sind?**

B3: Bezüglich der Lage sollte es verkehrsllich gut angebunden sein also noch weiter aufs Land ziehen würde ich vielleicht nicht unbedingt, weil so könnte man viele Strecken mit dem Fahrrad fahren, auch wenn die Wege einen ticken weiter sind als direkt in der Stadt natürlich also das wäre noch ein Punkt

der mir wichtig wäre, dass man doch recht gut angebunden ist zumindest, ja die Nachbarschaft man sollte damit keine Probleme haben, keine Nachbarn die irgendwie Streit suchen das wäre noch sehr wichtig es sollte erschwinglich sein natürlich und wenn es dann um die Wohnung ums innere geht, ja ich mag nicht so viele Sachen besitzen die mir dann nur verstauben und irgendwie Dekorationen etc. da bin ich kein sehr großer Fan davon man hat natürlich hier und da was aber es sollte einen gewissen Rahmen haben einfach oder auch Möbel oder Dinge generell die man benutzt, ich hatte ja gesagt mein Kleiderschrank ist da sehr zweckgebunden und sehr ein paar Schuhe pro Zweck und so ist auch die Wohnung irgendwie aufgebaut und man hat nicht unbedingt ein Sammelsurium an Küchenmaschinen wie Eismaschinen oder Waffeleisen die man dann in den Speicher stellt oder in den Keller sowas haben wir eigentlich nicht wir versuchen schon alles was wir besitzen auch wirklich zu benutzen und so ist es auch mit Möbeln und ja Dingen. Die Möbel passen sich ja dann auch oft dem an was man besitzt je mehr Schränke braucht man desto mehr muss man verstauen ja und wenn man nicht so viel hat, dann hat man eben nicht so viele Regale und Schränke und ja Verstaumöglichkeiten. Das ist so die Wohnsituation im Großen und Ganzen.

**I: Ja sie beschreiben das auf jeden Fall jetzt so, dass Sie darauf achten, einfach nicht zu viel zu haben und zu verschwenden wie schaut es aus in Hinblick auf andere Ressourcen beispielsweise Energie, Wasser etc.?**

B3: Also ja wir heizen, das ist vielleicht die erste Sache, wir heizen relativ wenig, was heißt wenig so, dass uns halt warm ist, man muss sagen die Wohnung ist auch sehr gut gedämmt da hält sich die Wärme sehr gut und wenn man so die Versorgungsrechnungen ansieht, sind wir da sehr günstig unterwegs gewesen, günstig jetzt nicht weil es die billigsten Tarife sind, sondern weil der Verbrauch halt doch eigentlich sehr niedrig war, aber ich könnte jetzt nicht unbedingt sagen, dass man da sehr explizit darauf achtet, also ich glaube wir haben da einfach einen sehr geringen Grundbedarf von uns aus ohne dafür wahnsinnig viel sparen zu müssen. Natürlich sind alle Leutmittel LEDs und so weiter, aber ich bin jetzt niemand der seinen Fernseher aus dem Standby ausschaltet also komplett den Strom wegnimmt weil der Verbrauch das grade noch nicht unbedingt bedarf, dass man da noch mehr tut, man könnte es tun, aber ich denke da ist, wir machen da schon recht viel man könnte mit Sicherheit auch noch fünf Prozent mehr rausholen, aber da ist dann die Bequemlichkeit wieder ein bisschen mehr und ich sehe es nicht als Problem etwas tun zu müssen in vielen Aspekten. Genau, aber sonst sind wir doch sehr sparsam, wenn man sich die Verbräuche mal ansieht der letzten Jahre würde ich schon behaupten, dass wir sehr sparsam sind. Bei den Heizkosten gibt es immer sehr, sehr viel zurück von der Abrechnung, der Wasserverbrauch ist auch würde ich sagen leicht unter dem Durchschnitt wir duschen glaube ich beide auch relativ viel anstatt zu baden, baden ist eher sehr selten was ja auch als verschwenderisch gilt und ich glaube das sind wir in den meisten Aspekten nicht verschwenderisch, aber ohne groß darauf achten zu müssen das ist eigentlich auch sehr schön, wenn man sich gar nicht so sehr einschränkt man braucht einfach nicht so viel.

**I: Ja interessant woran glauben Sie liegt das, dass Sie nicht so viel brauchen, weil Sie beschreiben das jetzt so als ob das einfach so aus Ihnen heraus passiert, aber irgendwo muss es ja herkommen können Sie da irgendwie eine Ursache identifizieren oder ist das einfach so.**

B3: Solche Sachen sind ja nicht wirklich ohne Grund also das ist ja schon auf Verhaltensweisen zurückzuführen ich meine das ist auch wieder so eine Sache aus dem Elternhaus wo es dann heißt mach die Kühlschranktür zu, dreh das Wasser ab, wenn du grade nicht am Waschbecken stehst oder während du dir die Zähne putzt, das sind ja so die typischen Situationen oder mach das Licht aus wenn du nicht in dem Raum bist das bekommt man dann doch als Kind schon mit und ich glaube das nimmt man unterbewusst mit bis ins Erwachsenenleben und dann schaltet man eben das Licht aus wenn man aus dem Raum geht oder macht die Kühlschranktür zu. Ich denke das das von Kind auf mit erzogen wurde tatsächlich und das mit dem Heizen, naja für mich reicht es so wie die Temperatur dann ist und ich weiß, dass das viel Geld kostet und dann drehe ich auf der Nacht die Heizung runter das glaube ich gab es in

der Familie nicht das würde ich jetzt gar nicht so als gelerntes Verhalten auffassen, aber das ist dann irgendwie so meine Präferenz da noch was rauszuholen, indem ich einfach nur am Heizkörper drehe.

**I: Ja wir haben ja jetzt über verschiedene Punkte gesprochen Fortbewegung, Konsum, Ernährung wenn Sie sich das ganze jetzt nochmal so ein bisschen vor Augen führen gibt es Bereiche oder Aspekte, die sie dort gerne anders machen würden?**

B3: Ja ich denke (..) in einigen Punkten denke ich schon die Wohnsituation würde ich eher stadtwärts verschieben, weil man dann doch kürzere Wege hat in vielen Fällen und das auch Zeit spart gerade wenn sich die, wenn der Berufsstandort wechseln sollte oder auch wird und die Firma irgendwann umzieht das ist jetzt bei mir persönlich so fällt der Standortvorteil weg, dass man hingehen könnte und dann sehe ich auch nicht mehr unbedingt den Bedarf hier außerhalb der Stadt zu wohnen und könnte mir vorstellen in die Stadt zu ziehen und dann verändert sich das ja auch mit der Fortbewegung automatisch man kann wieder mehr auf die öffentlichen Verkehrsmittel zurückgreifen man kann viel mehr zu Fuß erledigen oder auch mit dem Fahrrad fahren nichtsdestotrotz würde ich das Auto behalten, weil es einfach wirtschaftlich es ist kein sehr altes Auto gut zwei Jahre alt und ja wenn man es sich anschafft dann rechtfertigt das den Preis auch nur wenn man es lange hält finde ich und man nutzt es ja dann doch hier in der Gegend um rumzukommen, um in die Berge zu fahren auch für das Hobby, für Fußball hat man ja auch auswärts Spiele zu denen man hinkommen muss also es hat immer noch seinen Nutzen aber die Nutzungshäufigkeit sollte sich dann doch etwas verringern in Zukunft. Ja und sonst in der Energie bin ich sehr zufrieden da würde ich gar nicht mehr so viel machen und beim Einkaufen wäre der Vorteil der Stadt auch wieder, dass man da andere Läden in seinem näheren Kreis hat und dann vielleicht auf andere Produkte zurückgreifen kann, andere Metzger vielleicht oder es gibt dann irgendwie ein Markt auf den man gehen kann, wo man auch so regionale Produkte wie Gemüse und Milchprodukte die man da dann kaufen kann die vielleicht auch von der Qualität her besser sind, aber auf den Aldi würde ich für manche Sachen trotzdem nicht verzichten, weil dann so Waren wie Nudeln ect. Dafür würde ich wahrscheinlich trotzdem nicht in den Supermarkt gehen. Weil eben selbe Fabrik und selbes Produkt nur günstiger in vielen Fällen.

**I: Ok und was hindert Sie dann daran das jetzt noch nicht zu verändern also ihre Wohnsituation zum Beispiel also ihre Wohnsituation beispielsweise gibt es da irgendwelche Gründe oder planen Sie das sowieso in Zukunft oder wie schaut das dann aus?**

B3: Ja ich plane das oder wir planen das in Zukunft aber aktuell ist es ja durch diese Studien- und Berufssituation etwas zu stressig um das sofort anzugehen und es sind da auch noch einige Weichen im Leben vielleicht noch nicht 100%ig gestellt die einfach noch ein bisschen Wartezeit Bedarfen und wenn dann viele Dinge geklärt sind, dann kann man auch den Wohnort wieder wechseln, sonst wechselt man und dann stellt sich heraus man hat einen Job in einer anderen Stadt gefunden und ja muss dann sofort wieder umziehen und das ist dann einfach auch sehr ineffizient kostet ein Haufen Zeit, ein Haufen Geld deswegen ist das noch etwas auf Eis.

**I: Dann vielleicht noch eine Frage wir haben ja jetzt auch schon viel über Routinen gesprochen also was Sie so tagtäglich machen, gab es da bereits größere Veränderungen bei Ihnen. Sie haben das ja bereits schonmal kurz angesprochen auch in Bezug auf die Kleidungswahl und deren Kauf sozusagen und was hat dann die Veränderung auch motiviert?**

B3: Puh (..). Ja also ich fange da mal bei dem offensichtlichen an bei der Kleidungswahl ich glaube da war es viel Dokumentationen über wo kommt die Kleidung denn eigentlich her. Ich glaube das ist tatsächlich ein Ding für verschiedene Änderungen. Das Kaufen von Fleisch, dass man da, im Studium habe ich da schon auch öfter auch mal abgepacktes Fleisch vom Aldi zurückgegriffen da kam dann die Information oder diese, das Bewusstsein wo es herkommt und dass man es eigentlich auch gar nicht so weiß wie Tiere leiden und wie auch Menschen leiden, wenn es dann um Kleidung geht und dann unter welchen Verhältnissen dann auch diese Produkte hergestellt werden und da kam doch auch ein ziemlicher Wandel nicht auf allen Ebene aber doch auf einigen, dass man Dinge kauft die vielleicht

nicht möglichst billig sind also vielleicht bis auf Dinge die vielleicht sowieso so billig wären auch wenn man sie für teurer kauft wie Beispiel Aldi. Aber dass man vielleicht nicht das abgepackte Fleisch aus dem Massenmastbetrieb kauft, sondern dann eher zum Metzger geht, wo es mehr oder weniger besser ist, auch wenn es immer noch wahrscheinlich nicht perfekt ist. Das war ein Grund zum Wandel und bei der Kleidung eben auch wie so Ressourcen verschwendet werden und der Transportweg und das Ganze die ganze Absurdität, die um die Kleidungsindustrie so herrscht für das man ein T-Shirt kauft das nach zweimal waschen nicht mehr tragbar ist, weil es ausgeleiert ist, weil die Form einfach nicht mehr passt und die Farben nicht mehr passen. Deswegen ist da im Kleiderschrank in der offensichtlichen Frage die Änderung eingetreten und auch bei den Lebensmitteln das ist klar da gibt es den Aldi noch und da greift man nicht immer auf diese Produkte zurück die es auch als Marke gibt, sondern halt dann auch mal auf das Obst und Gemüse was wäre vielleicht noch verbesserungswürdig. Da siegt noch die Bequemlichkeit, aber sonst merkt man halt, wie Produkte zustande kommen, wieviel sie kosten, wie lange sie dann halten und dann stellt man fest das ist vielleicht nicht so ganz das was man haben möchte, dass man einfach viel billig hat, das ist nach drei Jahren kaputt geht, wenn es um andere Produkte geht. Man hat viel, Geld gezahlt und dann muss man wieder was neues anschaffen und ich glaube das ist so ein Wandel, der dann dafür sorgt, dass man vielleicht zu anderen Produkten greift, so ist es mit Kleidung, vor allem auch mit verderblichen Lebensmitteln. Ja aber auch mit Haushaltswaren irgendwie oder Haushaltsgeräten etc.

**I: Ja sehr gut wir haben ja sehr viel über ihre Lebensweise gesprochen jetzt als allerletzte Frage noch würden Sie sagen, dass Ihre Lebensweise stark mit ihrem Umfeld sei es Familie, Freunde übereinstimmt oder sich tendenziell stark unterscheidet. Wie würden Sie das noch kurz einschätzen?**

B3: Ich würde sagen die unterscheidet sich doch stark ja mit den meisten glaube ich schon ja doch. Nicht mit allen. Wenn ich das mit der Familie mütterlicherseits zum Beispiel vergleiche da würde ich sagen unterscheidet sie sich komplett um 180 Grad also das ist genau das Gegenteil von der Strategie wenn man sagt man hat möglichst wenig, dafür möglichst gutes da ist es genau anders rum da hat man möglichst viel und irgendwie wird es auch nicht benutzt dann und dann staubt es nur rum oder verstaubt nur, wenn man dann aber doch mal väterlicherseits mal den Schwenk macht dann ähnelt es sich dann doch wieder mehr zumindest das handhaben von langlebigen Dingen irgendwelchen Geräten oder so da wird auch sehr auf Qualität geschaut und sehr auf Langlebigkeit und damit auch sehr sorgfältig umgegangen also teils-teils um das zu beantworten.

**I: Ok jetzt noch ein paar letzte Fragen was ist dann die höchste Qualifikation, die Sie bisher im Leben erreicht haben?**

B3: Bisher einen Bachelorabschluss, wobei der Masterabschluss auch in Arbeit ist, also das sollte in wenigen Monaten so weit sein.

**I: Sie haben ja vorher erwähnt, dass Sie in der Textilbranche tätig sind was für einen Job führen Sie da genau aus?**

B3: Ich bin Softwareentwickler und wir sind ein E-Commerce ein Onlinehandel mit Textilgütern.

**I: Ich zeig Ihnen hier mal eine Liste an Einkommensranges wo würden Sie sich da einordnen? Netto oder Brutto?**

B3: Ich würde sagen für mich als Einzelperson liegt das Einkommen zwischen 45.000 und 59.000 Euro

**I: Passt dann noch zwei letzte Fragen. Würden Sie sagen sie haben Kontakte zu einflussreichen Menschen?**

B3: Ich muss etwas schmunzeln, weil es heißt über sieben Ecken kennt man die ganze Welt glaube ich wars, oder es sind vielleicht noch weniger, das sagt man ja so. Wenn man jemanden kennt, der jemanden kennt und über sieben Ecken kennt man damit jeden auf der Welt. Ich würde sagen im engsten Kreis nein, aber ich glaube jeder hat irgendwie in irgendeinem Kreis etwas Einfluss also das ist jetzt ich glaube

nicht auf große Weltpolitik oder Wirtschaft würde ich sagen eher nein. Im kleinen Kreis natürlich in jedem Kreis, in dem man sich bewegt kennt man jemanden der für irgendwas verantwortlich ist also.

**I: Ja da kommen wir dann auch schon zum zweiten Punkt, wenn Sie sich überlegen Ihr Kind würde hypothetisch gedacht ein Praktikum benötigen wie viele Kontakte hätten Sie da die Ihnen da weiterhelfen könnten?**

B3: Ja sehr spannende Frage. Ich könnte Ihnen da jetzt keine Zahl benennen.

**I: So pi mal Daumen.**

B3: Ich weiß es nicht es ist schwer zu sagen. Aber ich glaube das Spektrum ist sehr groß ich glaube durchs das Fußball ist man ja auch in einem Kreis, wo man durch sportliche Interessen vereint ist. Das heißt da sind Menschen aus jeder sagen wir mal beruflichen Richtung dabei, das heißt man ist da nicht nur auf akademische Kontakte beschränkt, sondern auch Handwerk etc. und man hat dann natürlich durchs Studium Bekannte zumindest die man bestimmt mal fragen könnte. Das heißt da gäbe es schon, aber ich kann Ihnen da jetzt schwer eine wirklich genaue Zahl nennen das ist dann auch immer, wenn man dann fragen würde, liegt dann auch immer an A der Branche und B dem Tätigkeitsfeld und je nachdem, was diejenige Person dann auch ausrichten kann. Also ich weiß es nicht, ich könnte jetzt sagen 10, aber das wäre jetzt eine Zahl mit der könnten Sie bestimmt nichts anfangen, weil es so dahingesagt ist. Ich finde viel spannender das Spektrum, dass je nachdem, was man machen möchte, da findet sich bestimmt irgendwer der irgendwo irgendwen kennt, der da was machen könnte.


**I: Ok alles klar dann vielen Dank auf jeden Fall für das Interview.**

B3: Gern.

## Eidestattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Master-/Diplomarbeit/Dissertation eingereicht.

Innsbruck, 26.02.2024 

Datum, Unterschrift