



Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs

Suffizienz in Quartier und Gemeinde

Samuel Suter & Max Rudolf
Mitarbeit von Tonja Iten, Marco Pütz

VHS Aarau, 18.30 – 20.00 Uhr
Dienstag, 10. März 2026



Foto: WSL



Foto: hoerpente.de/solawi



Foto: Baden ist.



Foto: Lenzburger Nachrichten



Foto: ANLIKER



Foto: taxito.ch/news

Ablauf

1. Was ist Suffizienz und warum brauchen wir es?
2. Wie kann Suffizienz durch Einzelpersonen, in Nachbarschaften und durch die Gemeinde gefördert werden?
3. Spannende Suffizienz-Beispiele zum Nachahmen und Unterstützen
4. Ihre Erfahrungen und Ideen rund um Suffizienz-Projekte

Warum sind Sie heute hier?

1. Ich **kenne Suffizienz (fast) gar nicht** und bin neugierig
2. Ich will mein Wissen zur Suffizienz-**Theorie vertiefen**
3. Ich will mehr Suffizienz-**Beispiele kennenlernen**
4. Ich will in einem Suffizienz-Projekt **aktiv werden** nach dem Workshop
5. Ich will **Gleichgesinnte kennenlernen**
6. Sonstiges...

Suffizienz hat Tradition



Quelle: Юкатан - CC BY-SA 3.0
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9017136>

- «suffiziere» (lat): ausreichen, genügen
- Inschrift am Eingang des Tempels von Delphi: «Nichts im Übermass»
- Aristoteles/Stoiker: Genügsamkeit und mittleres Mass sind Elemente für gutes Leben / Lebensglück
- Bibel, Worte Agurs: «gib mir weder Armut noch Reichtum»

Das richtige Mass als Gesellschaft finden

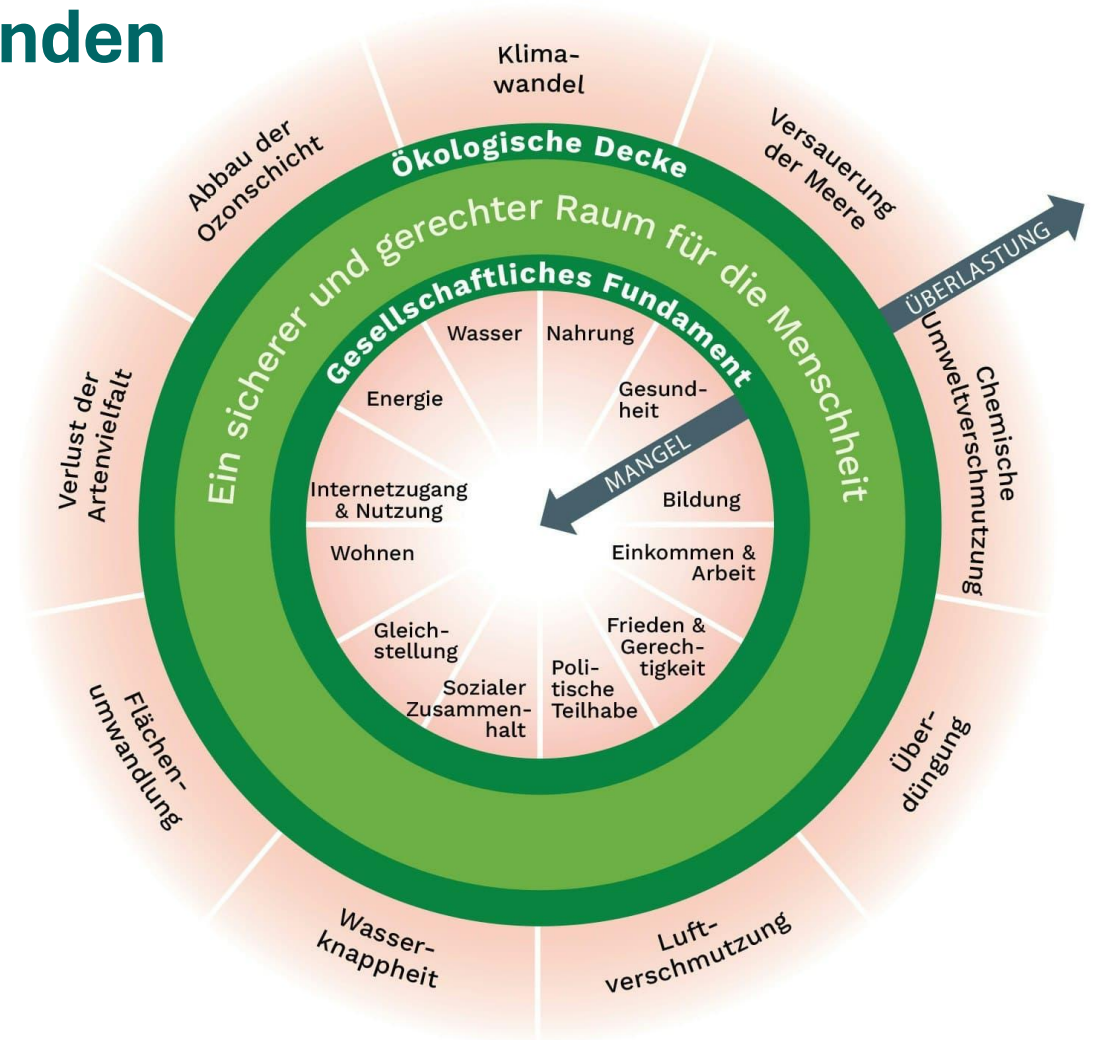
Leitziel der Suffizienz-Herangehensweise:

Das richtige Mass für die Gesellschaft

finden – zwischen Mindestmenge (soziale

Untergrenzen) und Obergrenze (planetare

Belastungsgrenzen).

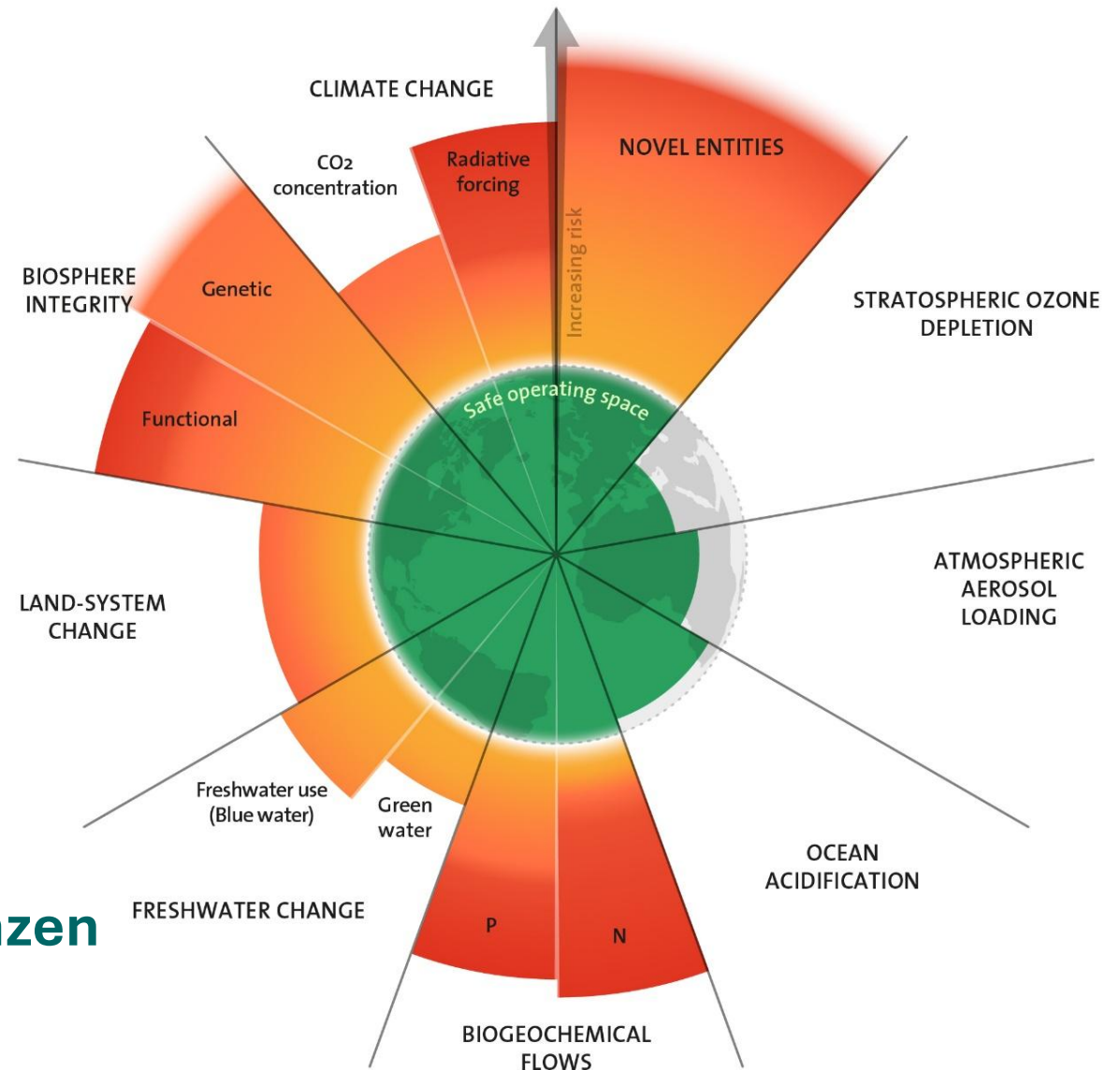


Bildquelle: [Greenpeace Schweiz / Donut Economy Action Lab \(DEAL\)](#)

Planetare Belastungsgrenzen

Obwohl Nachhaltigkeit oft in aller Munde ist, sind wir global gesehen noch (überhaupt) nicht da, wo die natürlichen Lebensgrundlagen für menschliches Leben gesichert sind:

6 von 9 planetaren Belastungsgrenzen sind überschritten.

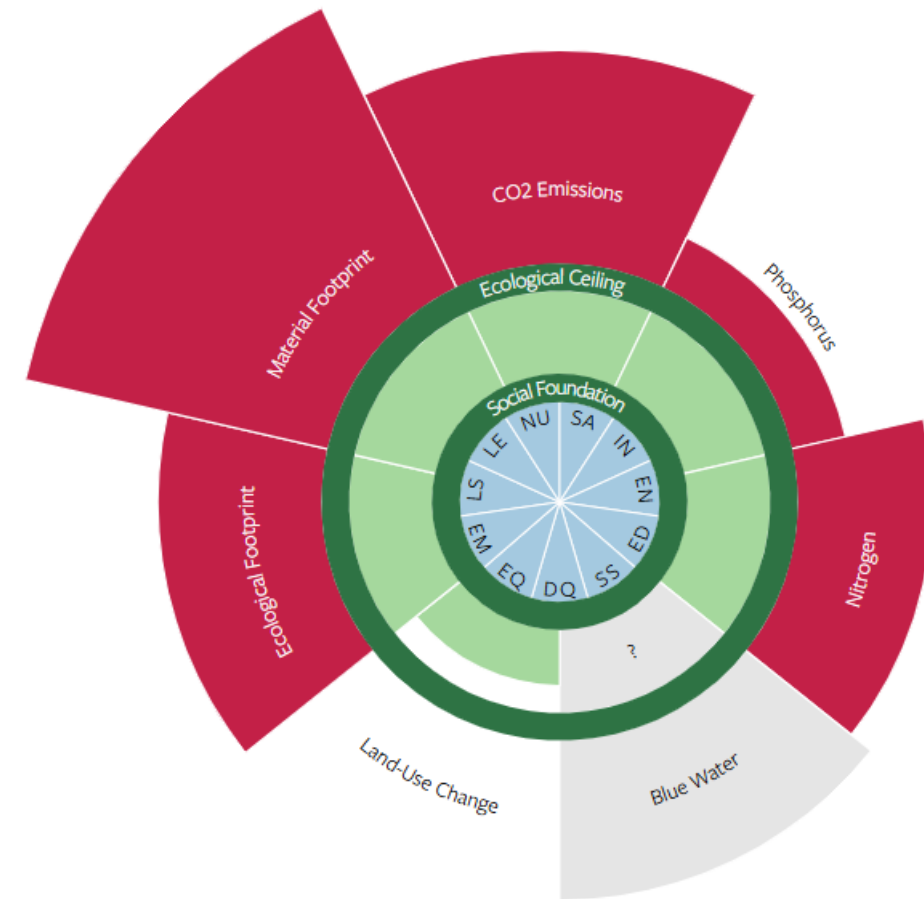


Planetare Belastungsgrenzen

Schutz und Intakt-Halten der natürlichen Lebensgrundlage ist in der Schweiz der drängendste Grund für Suffizienz.

Suffizienzmassnahmen haben aber auch das Potenzial, gesellschaftliche Herausforderungen (besser) anzugehen,

z. B. Stress, Job-Unzufriedenheit, Ungleichheit oder Armut.



LS - Life Satisfaction
IN - Income Poverty
DQ - Democratic Quality

LE - Life Expectancy
EN - Access to Energy
EQ - Equality

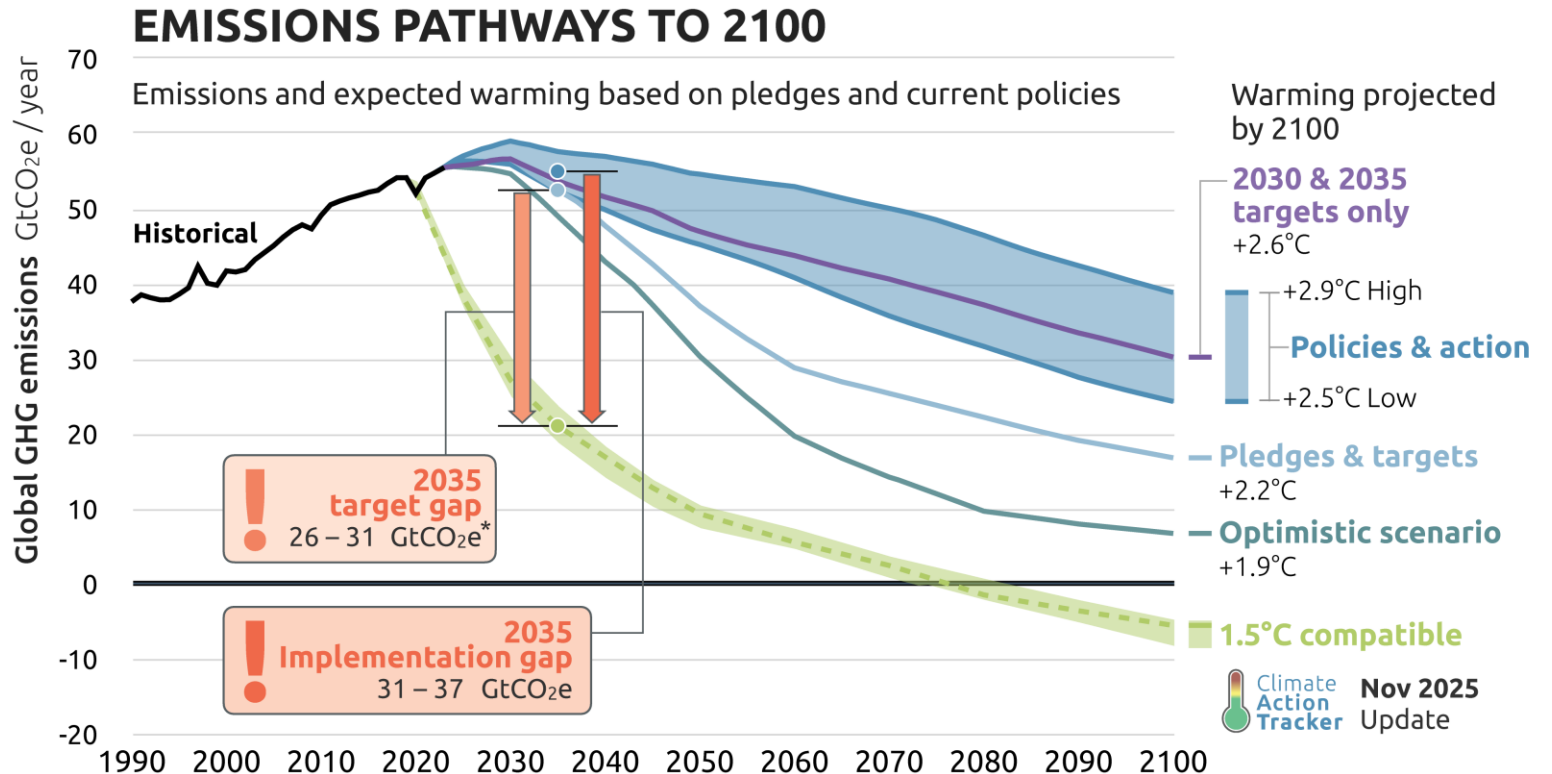
NU - Nutrition
ED - Education
EM - Employment

SA - Sanitation
SS - Social Support

Bildquelle: Fanning, A.L., O'Neill, D.W., Hickel, J. *et al.* The social shortfall and ecological overshoot of nations. *Nat Sustain* 5, 26–36 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41893-021-00799-z>. [Country Trends - A Good Life For All Within Planetary Boundaries](#), abgerufen am 02.03.2026.

Nicht auf Kurs

Die heutigen Ziele und Massnahmen werden uns nicht rechtzeitig innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen bringen.



→ Wir wählen noch nicht die richtigen Nachhaltigkeitsstrategien.

Bildquelle: Climate Action Tracker (2024). 2100 Warming Projections: Emissions and expected warming based on pledges and current policies. November 2024. Available at: <https://climateactiontracker.org/global/temperatures/>.

Suffizienz – eine von 3 Nachhaltigkeitsstrategien

- **Effizienz:** Weniger Energie- und Materialverbrauch bei gleicher Nutzung. Bsp: effizienterer Motor, weniger Liter Benzin verbraucht pro Kilometer Fahrdistanz
 - **Problem:** Rebound Effekt = Effizienzverbesserungen führen zu einer erhöhten Nachfrage
- **Konsistenz:** Wechsel der Technologie hin zu regenerativer Energie und wiederverwendbaren Materialien. Bsp: Kreislaufwirtschaft oder von fossil-betriebenen Auto zu Elektro-Auto wechseln
 - **Problem:** Problemverlagerung = Andere Umwelt- oder sozialen Probleme bleiben bestehen oder werden verstärkt

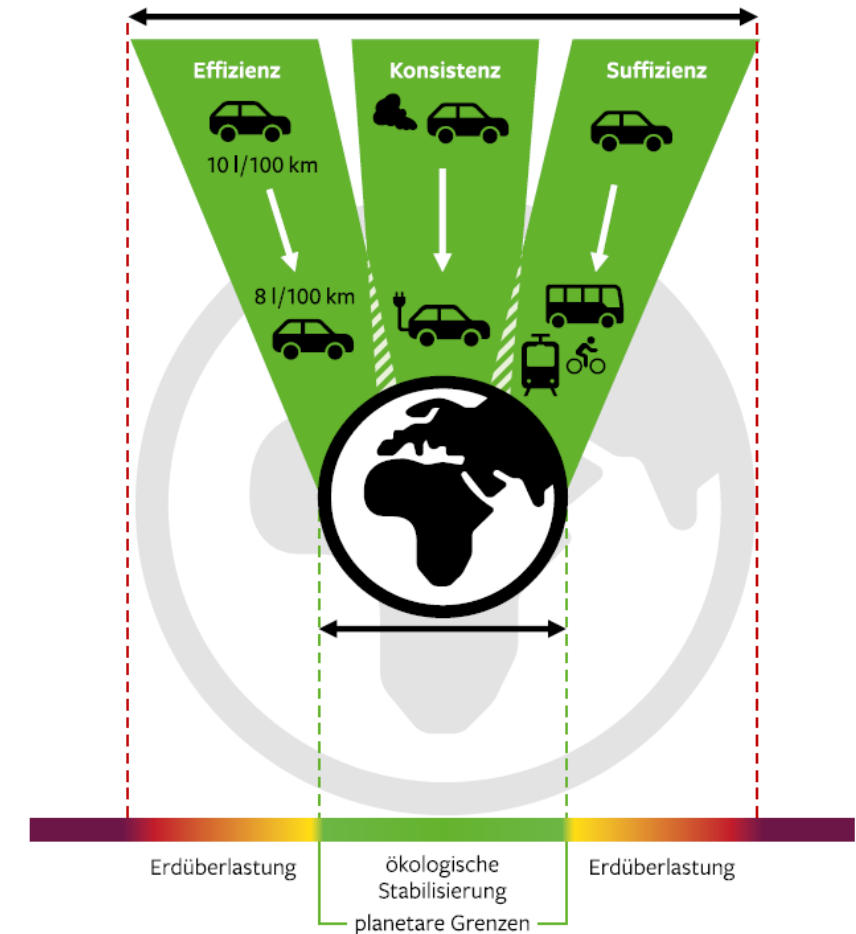


Bild: SRU (2024). Suffizienz als „Strategie des Genug“: Eine Einladung zur Diskussion. Diskussionspapier. Berlin, SRU, S. 18.

Suffizienz – eine von 3 Nachhaltigkeitsstrategien

- **Suffizienz:** Ändern der Lebensgewohnheiten (= Konsum- und Produktionsweisen) mit absolut geringerem Ressourcenverbrauch. Bsp: weniger Bedarf, z. B. weniger Autofahrten / Autokäufe, indem ÖV- und Velo-Infrastruktur verbessert, Städte mit kurzen Wegen gebaut und Anreize für weniger Pendeln gesetzt werden.
 - **Problem:** Wir brauchen alle 3 Nachhaltigkeitsstrategien, um die ambitionierten Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. Bisher wird die Suffizienz-Strategie aber vernachlässigt, ist oft zu unbekannt und teils auch zu unpopulär.

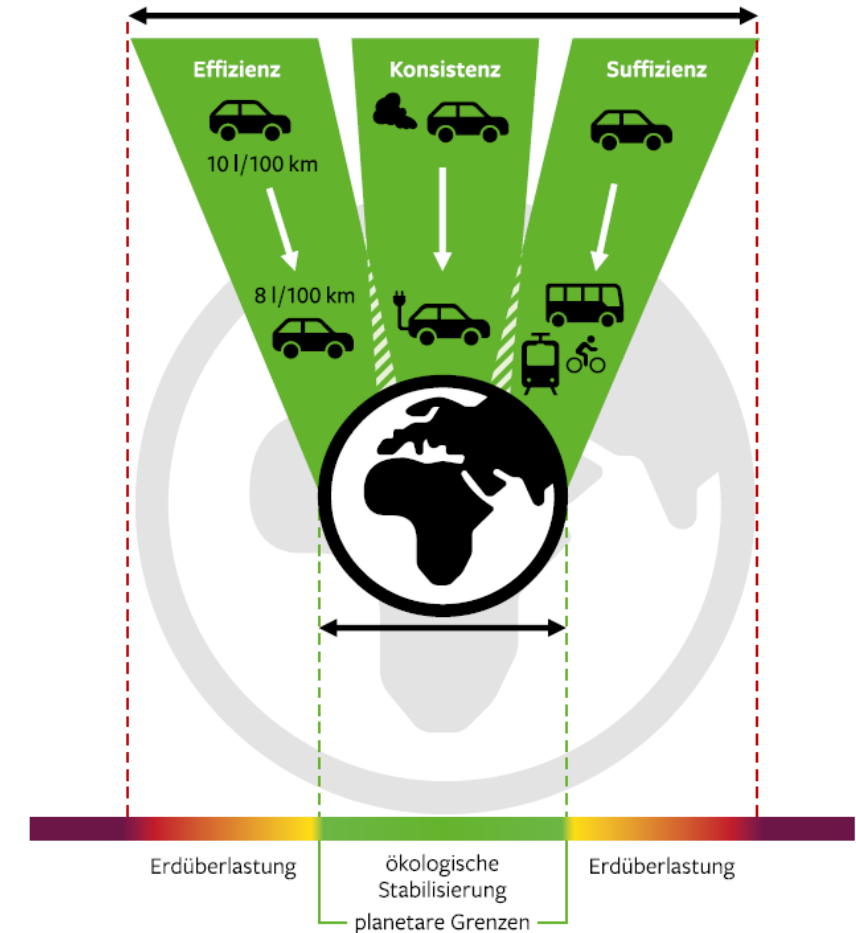


Bild: SRU (2024). Suffizienz als „Strategie des Genug“: Eine Einladung zur Diskussion. Diskussionspapier. Berlin, SRU, S. 18.

Suffizienz – Definition einfach 😊

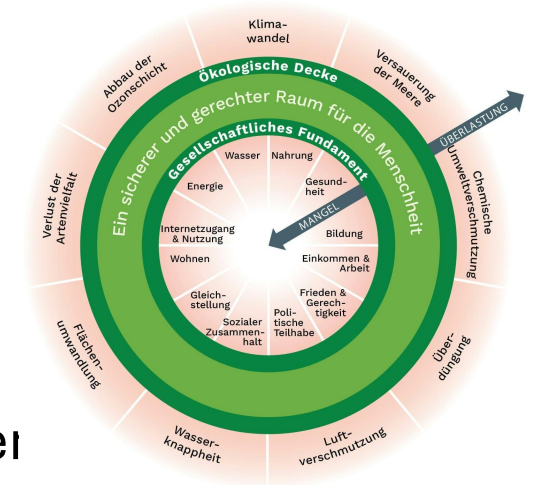
Lebensgewohnheiten ändern:

Weniger, leichter, langsamer, näher und persönlicher produzieren

= Ressourcen schonen + gleichzeitig Grundbedürfnisse (besser/gerechter) befriedigen

→ Das braucht Eigeninitiative von Individuen und zwingend auch **passende politische**

Rahmenbedingungen (Regulierungen, Infrastruktur, Anreize, Sensibilisierung).



Quellen:

- Definition: Iten, T., Seidl, I., Pütz, M. (2024). Sufficiency policy: a definition, conceptual framework, and application to municipalities. Sustainability Science 19(5): 1709-1734.
- Bild: [Greenpeace Schweiz / Donut Economy Action Lab \(DEAL\)](#)

Suffizienz konkret



Distanzen verringern
Anteil von ÖV und aktiver Mobilität erhöhen



Landwirtschaft umweltverträglich und gemeinschaftlich gestalten
Regional und pflanzenbasiert(er) ernähren, Food Waste reduzieren



Bestehende Gebäude mehrfach nutzen, Energienutzung verringern
Wohnraum besser ausnutzen, Pro-Kopf-Wohnfläche reduzieren
Unkommerzielle Räume schaffen/erhalten



Reparieren, Tauschen und Teilen fördern
Neukaufen verringern, Produkt-Lebensdauer erhöhen



Werte, soziale Kompetenzen und Prozesse für Demokratisierung, Ambivalenz-
Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

Zusammenspiel verschiedener Ebenen nötig

Wechselwirkungen und
Zusammenspiel zwischen
Individuum, Gruppe & Quartier,
Politik (Gemeinde, Kanton, Bund),
Gesellschaft

→ Alle tragen Verantwortung.

Initiative und Motivation von
Einzelpersonen und Gruppen auf
allen Ebenen sind zentral für die
erfolgreiche Umsetzung von
Suffizienzmassnahmen.

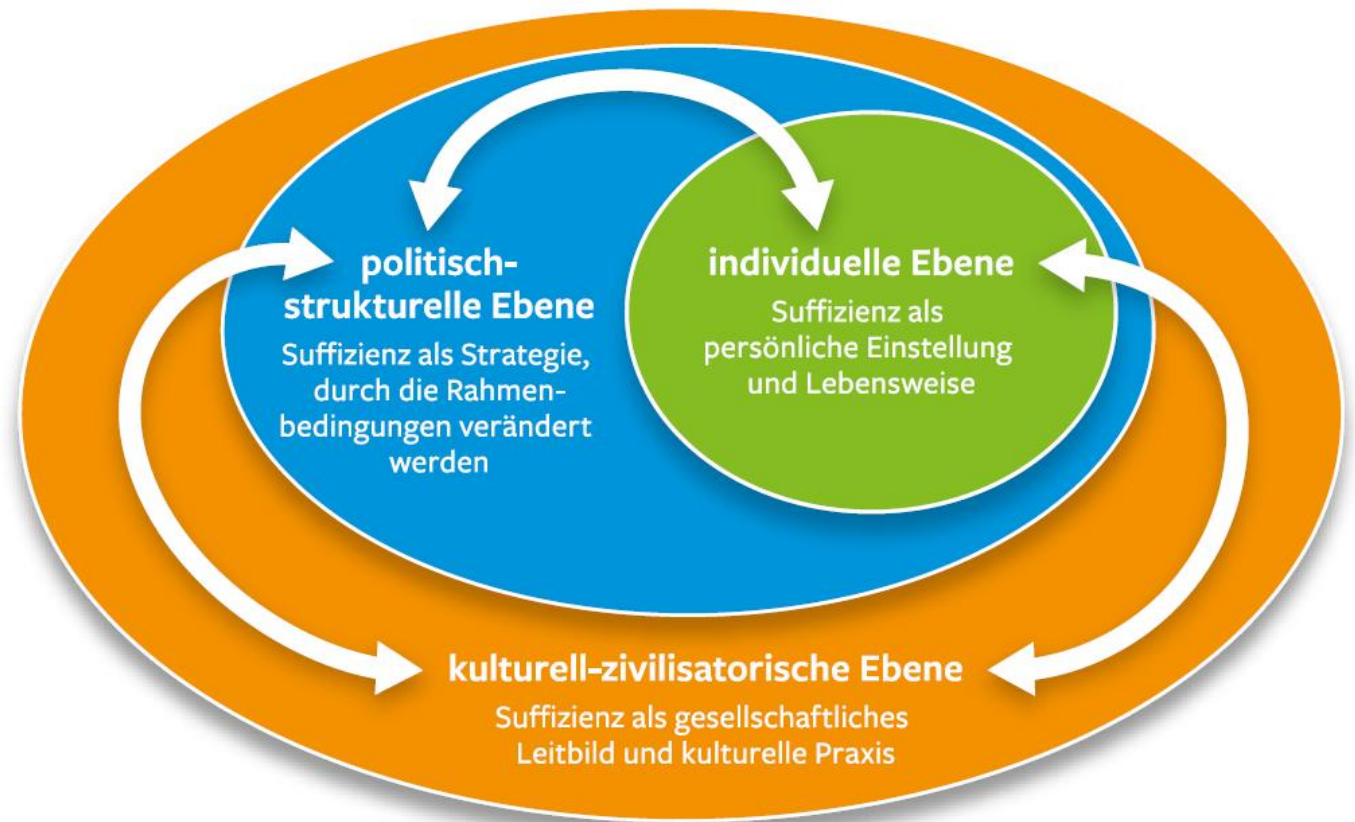


Bild: SRU (2024). Suffizienz als „Strategie des Genug“: Eine Einladung zur Diskussion. Diskussionspapier. Berlin, SRU, S. 31.

Suffizienz–Politiken und –Projekte als clevere Lösungen





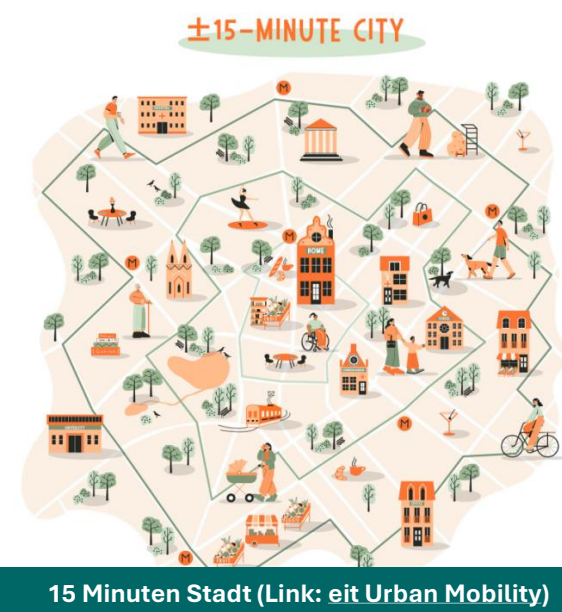
Suffiziente Mobilität: Distanzen verringern, ÖV und aktive Mobilität fördern

- **Stadt der kurzen Wege** in Utrecht (NL), Gent (BE) und Basel (CH): *Die Stadtplanung wird so ausgerichtet, dass Einwohnende die täglichen Dinge (Arbeit, Freizeit und Versorgung) vom Wohnort in Geh- oder Velo-Distanz erreichen.*

Verwandte Konzepte:

Superblocks, 15-Minuten-Stadt

- **ÖV-Anbindung & Velo-Infrastruktur verbessern:** *Velo-Sharing-Service, Lasten-Velo/CargoBike-Verleih (ES), Aktionen wie Autofrei-/Velo-Tage*



Superblock in Basel (Link: [umweltbasel.ch](#))

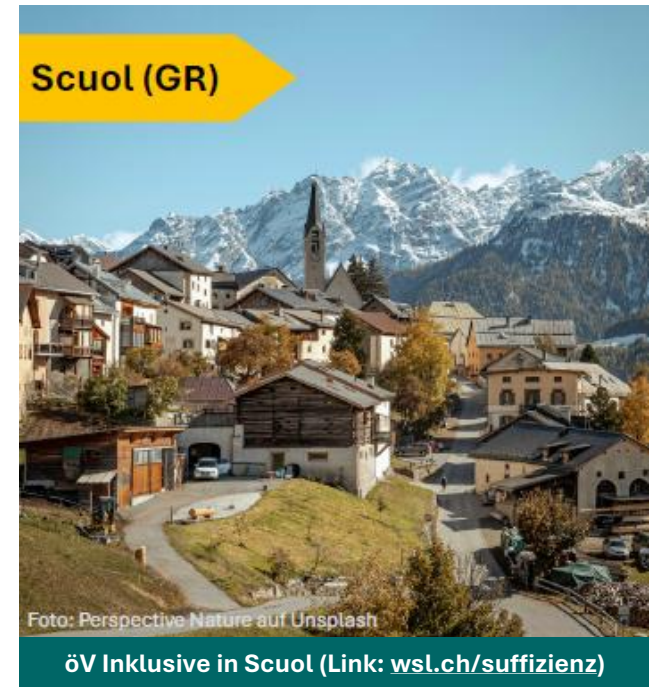


Velo-Sharing in Aarau
(Link: [Lenzburger Nachrichten](#))



Suffiziente Mobilität: öV Inklusive, Rufbus, Taxito

- **öV Inklusive** in Scuol, Valsot, Val Müstair und Oberengadin (GR): *Kostenlose Nutzung des regionalen ÖV für Tourist:innen und teils auch Zweitwohnungsbesitzer:innen*
- **Rufbusse oder Fahrgemeinschaften:** *Bus-Taxis, die per Telefon gerufen werden können; Fahrgemeinschaften via Social Media-Gruppen*
- **Taxito** in Emmental (BE), Seetal & Freiamt (AG), Maladers (GB): *Standorte mit Signalisierung, die «Autostöppeln» vereinfacht.*





Suffiziente Landwirtschaft & Ernährung: Regional, pflanzenbasiert(er) und gemeinschaftlich

- **Solidarische Landwirtschaft («solawi»):**
Konsumierende sind Mitinhaber:innen und helfen im Landwirtschafts-Betrieb mit – im Gegenzug erhalten sie regionale und ökologische Gemüse-Taschen.
- **Food Coops:** *Verkaufen regionale Bio-Lebensmittel direkt von Produzent:in, Konsumierende sind Mitinhaber:innen.*
- Verwandte Konzepte:
Permakultur, Agrarökologie, Urban Gardening, lokale Bauernmärkte, Hofläden, Unverpackt-Läden, solidarische Ernährungskasse





Suffiziente Landwirtschaft & Ernährung: Regional, pflanzenbasiert(er) & gemeinschaftlich

- **Gemeinde als Vorbild:** *Suffiziente Landwirtschaftsbetriebe bei Beschaffung (für Kitas, Schulen, Alterszentren, Gemeindeanlässe) berücksichtigen und mit Geld, Kommunikation oder zur Verfügung-Stellen von Flächen unterstützen.*
- **Bildung & Sensibilisierung:** *Wissen vermitteln (an Kinder und Erwachsene), z. B. durch Schulgärten, Schulbesuche in Betrieben oder Anlässen bei/mit lokalen Landwirt:innen.*

Wednesday

VEG-VEG, Tomaten-
Risotto, mit
Cherrytomaten, dazu
Blattspinat, & Baumnüsse →

VEG-VEGAN, Gemüse
Tajine mit Kichererbsen,
dazu Bulgur →

VEG-VEG, «Gemüse
Biryani», mit Paneer,
Peperoni & Kartoffeln,
dazu Joghurt-Minze-Dip,
& Röstzwiebeln →

Vegitag Mensa Uni Bern
(Link: app.food2050.ch)



Selbstbedienungs-Hofladen
(Link: bauernzeitung.ch)



Schulgarten (Link: bioterra.ch/gartenkind)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Gebäude umnutzen, Wohn- und Energie- Genossenschaften, Wohnfläche reduzieren, unkommerzielle Räume schaffen/erhalten

- **H-Werk** in Trachselwald (BE): *ehemaliges Schulhaus wird zum Treffpunkt mit Verpflegungsmöglichkeiten, Ateliers und Anlässen.*
- **Energie- und Wohnbaugenossenschaften** *mit erhöhter Teilhabe und Vorschriften wie z. B. Maximale Pro-Kopf-Wohnfläche.*
- **Pop-up Parks** auf ehemaligen Parkplätzen: *Temporäre Änderung der Raumnutzung*



Plan Klimagenossenschaft
(Link: klimagenossenschaft.squarespace.com)



Umgenutztes Schulhaus in Trachselwald
(Link: Konzeptpapier H-Werk)



Parking Day München (Link: greencity.de)



Zwischennutzung Inseli-Carparkplatz Luzern
(Link: universum-inseli.ch)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Aktive Bodenpolitik & Gründung einer Wohnbaugenossenschaft

- **Aktive Bodenpolitik** in Entlebuch (LU):
*strategische Landkäufe der Gemeinde im
Dorfzentrum, das den Bedürfnissen der
Bevölkerung entsprechend entwickelt werden
konnte.*
- **Gründung Wohnbaugenossenschaft** in
Kienberg (SO): *Statt Verkauf einer
leerstehenden Gemeindeliogenschaft
Initiierung einer Genossenschaft durch die
Gemeinde, die die Liegenschaft entsprechend
der Gemeindebedürfnisse entwickelte.*

Entlebuch (LU)



Foto: ANLIKER

Dorfzentrum Entlebuch (Link: wsl.ch/suffizienz)

Kienberg (SO)



Foto: Adrian Michael / Kienberg,
Juli 2018 – CC BY 3.0

Wohnbaugenossenschaft Kienberg
(Link: wsl.ch/suffizienz)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Lokale Gesundheitsversorgung durch genossenschaftliche Arztpraxis ermöglichen

- **Gesundheitszentrum Entlebuch (LU):** *von Gemeinde initiierte, genossenschaftlich organisierte Gemeinschaftspraxis*
- **Maison de la Santé und Centre Médical in Moudon (VD):** *zwei komplementäre Gesundheitszentren, die von der Gemeinde mit-initiiert und unterstützt wurden, unter anderem finanziell und durch das zur Verfügungstellen von passenden Grundstücken zu günstigen Konditionen.*

Entlebuch (LU)



Foto: Jeannette Biedweg

Genossenschaftspraxis Entlebuch
(Link: wsl.ch/suffizienz)

Moudon (VD)

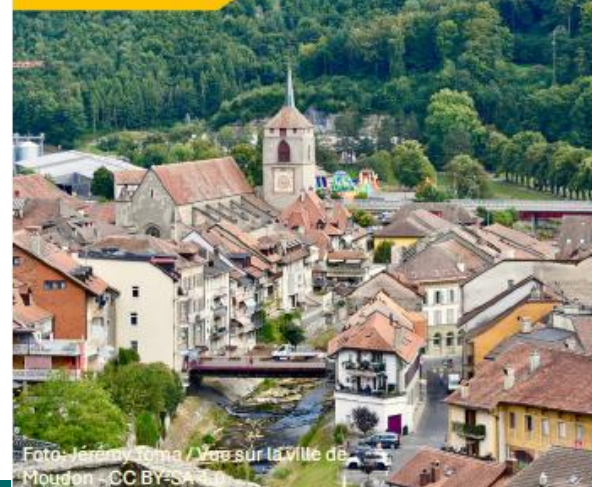


Foto: Jérémy Teyssie / Voir sur la ville de Moudon - CC BY-SA 4.0

Genossenschaftspraxis Moudon
(Link: wsl.ch/suffizienz)



Suffizienter Konsum: Reparieren, Tauschen und Teilen, weniger Neukaufen

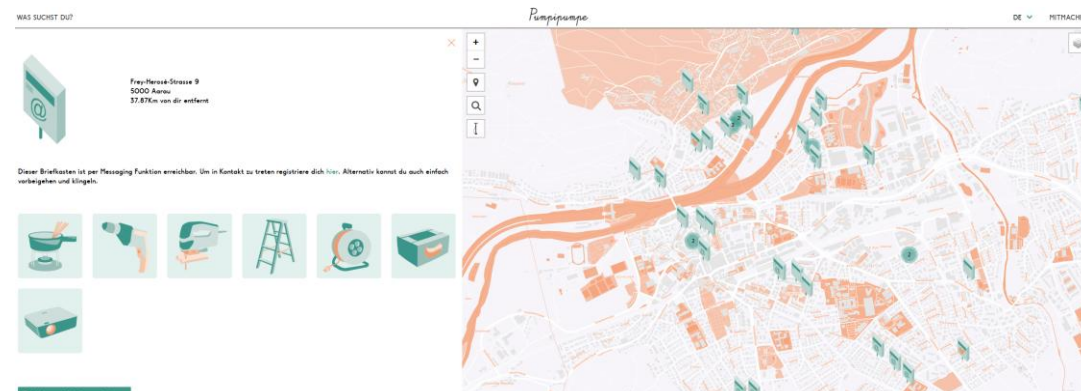
- **Weniger Neukaufen:** *Second Hand kaufen* (Brocki, Flohmarkt, Tutti/Ricardo, «Thrifting» als Trend), *Reparieren* (Repair-Cafés, Reparatur-Wettbewerb (Pratteln)), *Werbung reduzieren*, *Produkt-Lebensdauer regulieren*
- **Tauschen und Teilen:** *Gratis-Läden* (z. B. bei Anlässen, an öffentlichen Orten, Gratis-Brocki, Unkommerzieller Marktplatz «UnKo», World of Plenty «WOP»), *Sharing-Plattformen* (Leih-Bar Bern, «Pumpipumpe» CH, Bibliothek der Dinge, Leih-Lager (BS))



Repair Café (Link: repair-cafe.ch)



Pilotprojekt Baden Werbefrei (Link: [Baden ist.](https://baden-ist.ch/werbefrei))



Ausleih-Karte (Link: pumpipumpe.ch)

Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Bürger:innenräte:** *Geloste, repräsentative Räte, die Ziele oder Massnahmenpläne auf deliberative Weise entscheiden.* → Meist breiter abgestützte und zukunftsicherere Entscheidungen
- **Ernährungsforum Zürich:** *Plattform, wo sich Einwohnende und Interessensgruppen bei Gemeindeentscheidungen rund um Ernährung einbringen können.*



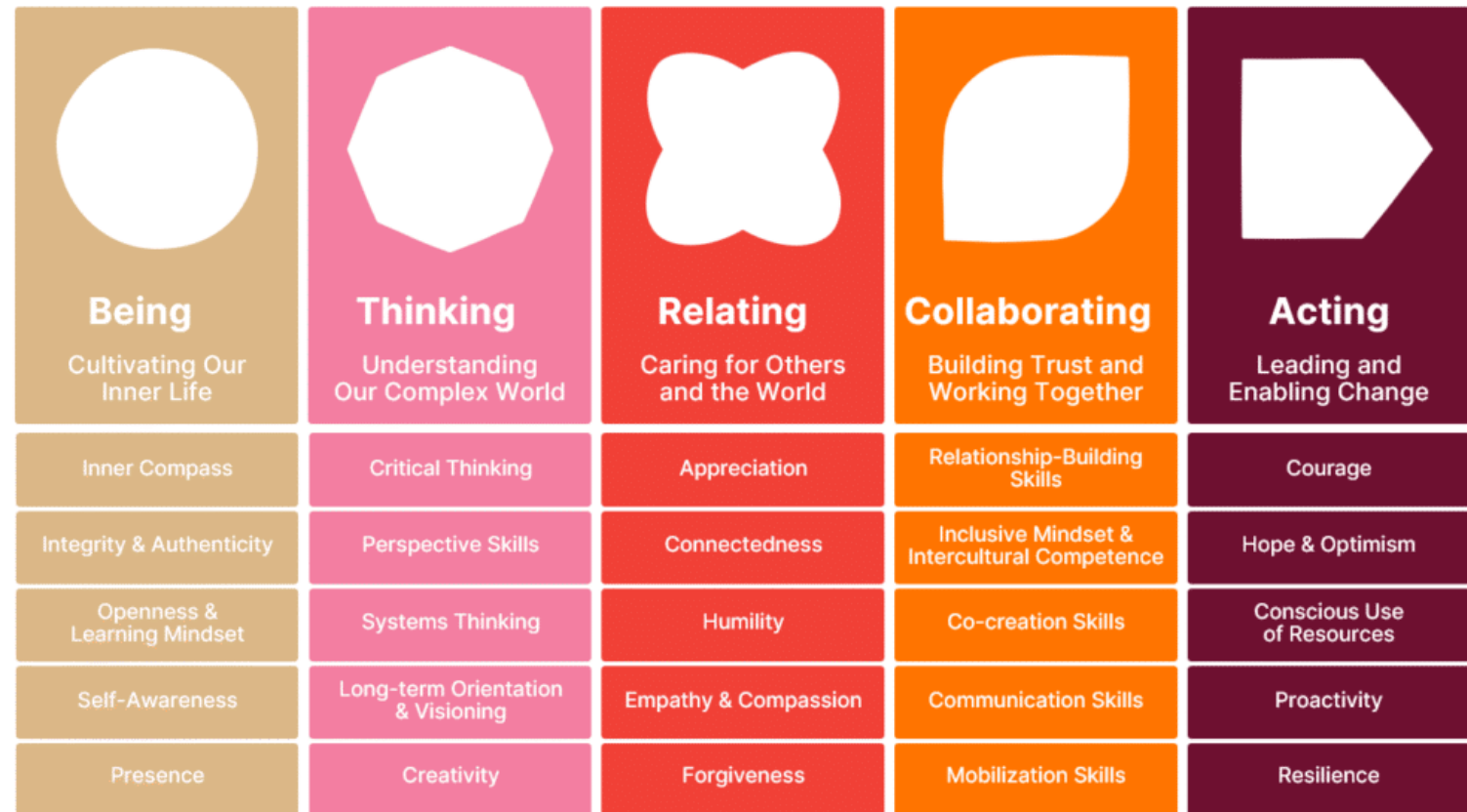
Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Info-Zytig und Bürgerforum** in Trachselwald (BE):
Gemeindezeitung und jährliches Bürgerforum, womit die Gemeinde über neue Entwicklungen informiert, die Bedürfnisse der Bevölkerung abholt und in Gemeindeentscheide einfließen lässt.
- **Weiteres:** *Mandate etablieren* (z. B. Umweltverantwortungsinitiative), *Debatten anstossen* (Info-Veranstaltungen, Demonstrationen, in politischen Organisationen aktiv werden), *Pilot-Projekte initiieren oder teilnehmen* (z. B. Happiness-Gemeinden von Greenpeace), *Quartier-Verein*



Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Inner Development Goals (IDGs):** *Werte und soziale Kompetenzen sind tief liegende Hebelpunkte für Transformation. Die IDGs beschreiben die zur Erreichung der SDGs notwendigen Werte und Kompetenzen über 5 Dimensionen.*



Inner Development Guide (Bild: [innerdevelopmentgoals.org](https://www.innerdevelopmentgoals.org))

Weitere Infos

Weitere Informationen zum Projekt und gute Beispiele bewährter

Suffizienzmassnahmen:

[Projekt-Webseite Suffizienzpolitik in ländlichen Gemeinden](#)





Eidgenössische Forschungsanstalt
für Wald, Schnee und Landschaft WSL



Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs

Herzlichen Dank!



Eidgenössische Forschungsanstalt
für Wald, Schnee und Landschaft WSL

Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs

