

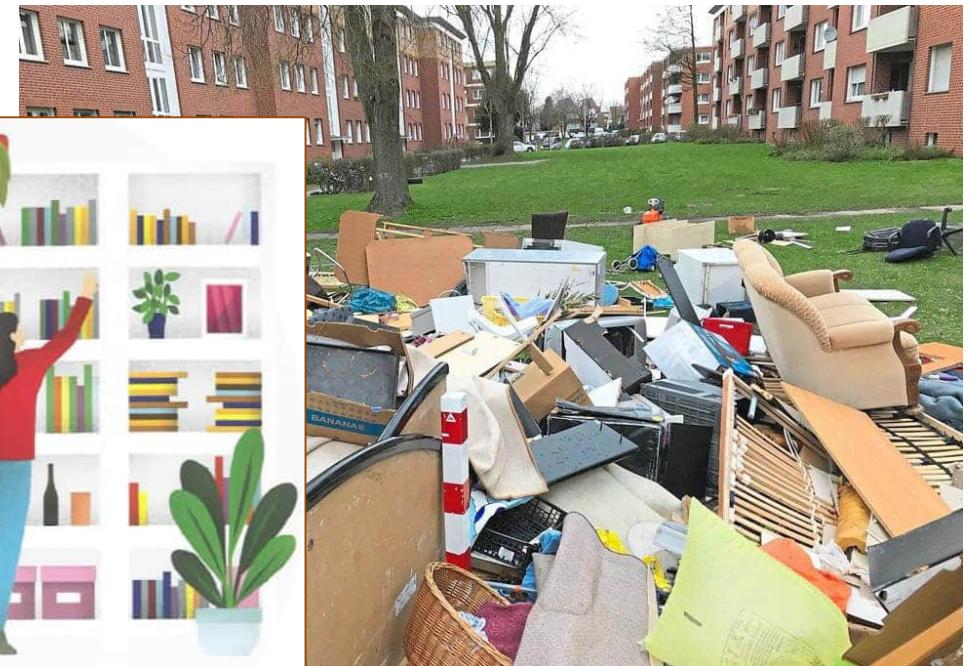
suffizient leben u. bauen



Was ist Suffizienz?

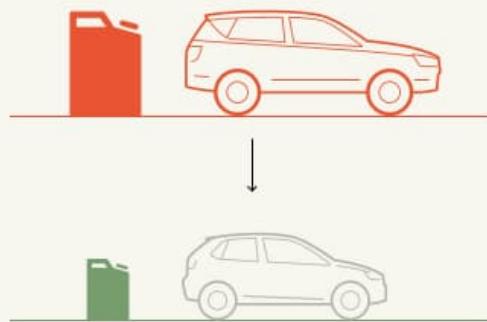
→ **Suffizienz** lat. sufficere, dt. ausreichen, genügen -
das Bemühen um einen maßvollen Lebensstil mit möglichst geringen Rohstoff- und
Energieverbrauch durch Vermeidung und Begrenzung des Konsums.

Zuerst in diesem Zusammenhang gebraucht wurde der Begriff von **Wolfgang Sachs** (Publizist zu den Themen Umwelt-Entwicklung-Wirtschaft, in **Club of Rome, Wuppertal-Institut, Greenpeace**) im Jahr **1993** in der Schrift: „Merkposten für einen maßvollen Wirtschaftsstil“.



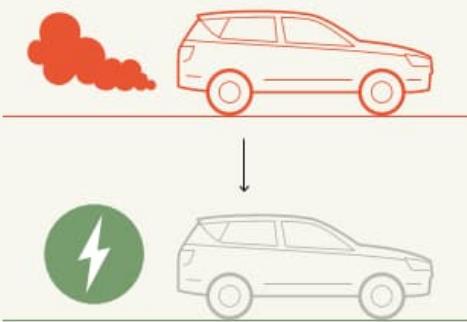
Die 3 Nachhaltigkeits-Strategien

Effizienz



Gleicher Nutzen,
weniger Energie- und
Materialverbrauch

Konsistenz



Regenerative Energien
und wiederverwendbare
Materialien

Suffizienz



Weniger Bedarf,
zum Beispiel
weniger Autofahrten

Quelle: Eigene Darstellung, basierend auf: Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil. (2020). Gutes Leben für alle! Genug haben (80; Sustainable Austria).

Und was ist Suffizienz nicht?

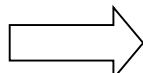


Quelle: Till Mette

Suffizienz, der relevante Hebel des Weglassens, der nichts kostet u. auch noch bei allem anderen sparen hilft ...

... aber konträr steht zu unseren Denkmustern und „Wirtschafts-Weisen“.

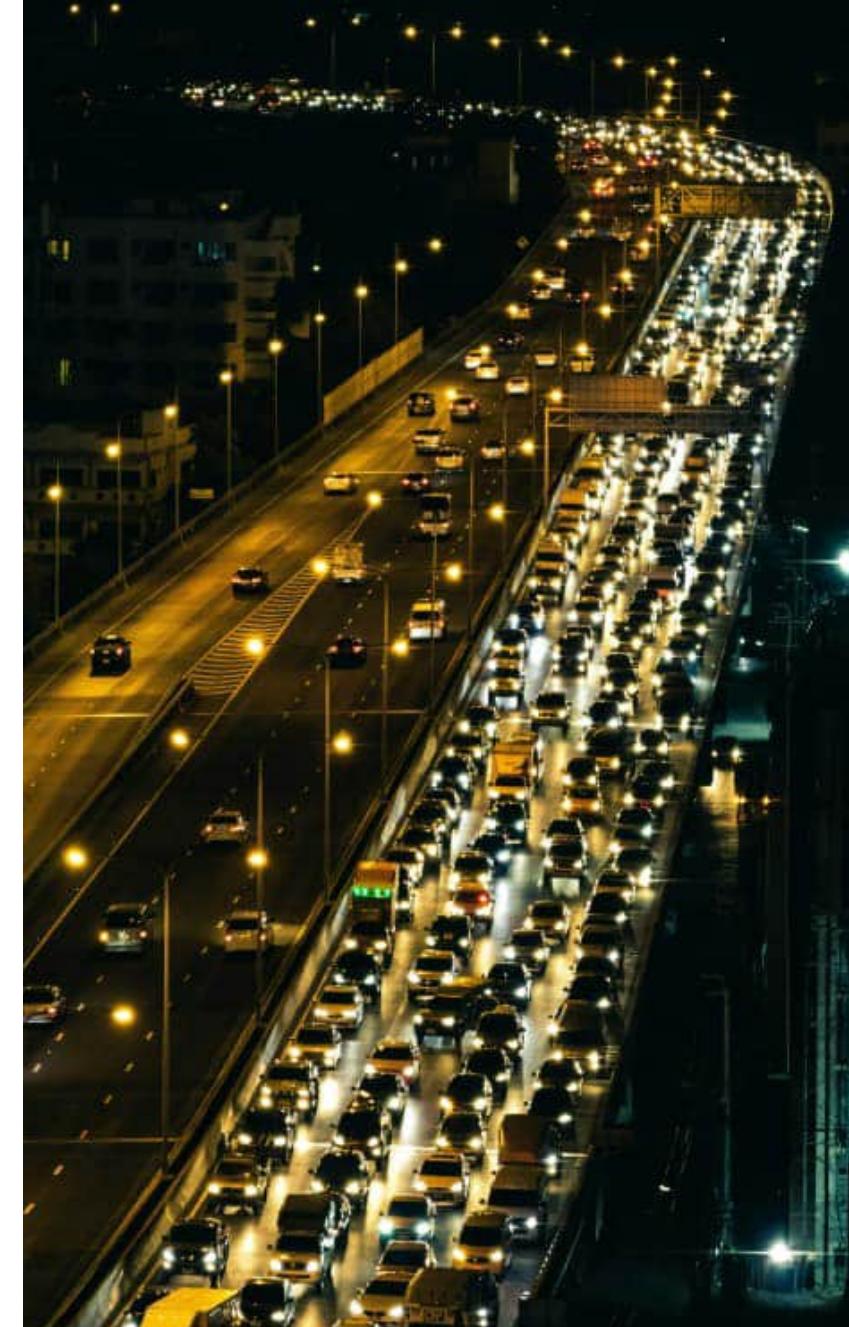
Weil Kapitalismus Wachstum zu brauchen meint...



„Recht auf Suffizienz – Niemand soll immer mehr haben wollen müssen“

(Prof. Uta v. Winterfeld, Wupp.Inst., Univ. Kassel, Oekom Verlag)

Quelle: Workshop-Materialien Wege zur Suffizienz Uni Zürich mit FHNW, ZKSD, Oekom-Verlag



Wofür brauchen wir Suffizienz?

- für ein gutes Leben – mit Qualität statt Quantität
- gegen Konsumverstopfung
- für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen
(Enkeltauglichkeit = Generationen-Gerechtigkeit)
- gegen Reboundeffekte
- für mehr WIR statt nur ICH
- für ein gutes Leben für alle (globale Gerechtigkeit)

Was ist das gute Leben?

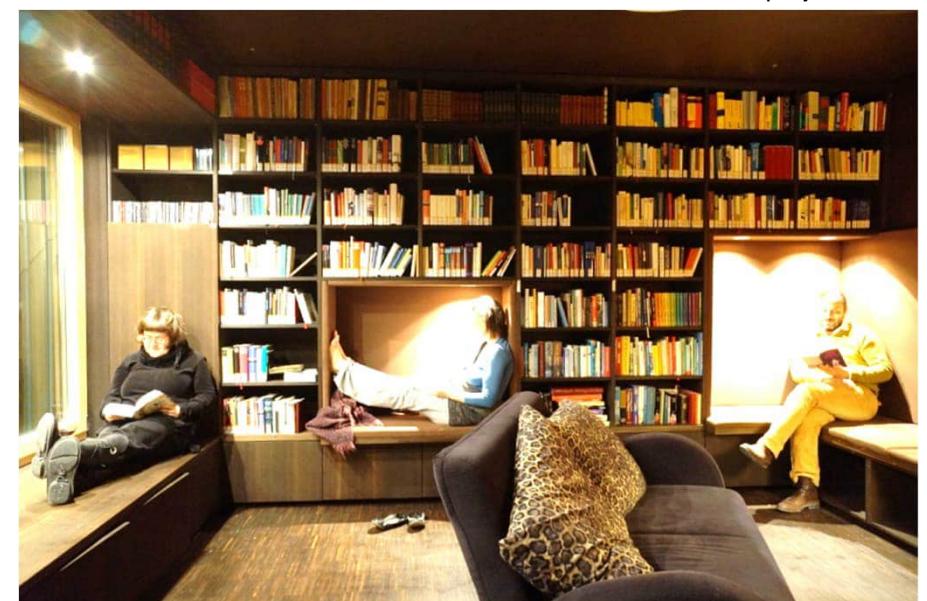
Könnte es nicht auch bedeuten:

- Mehr Wohn-/Lebensqualität
- Mehr Zeit
- Mehr Gemeinschaft
- Weniger besitzen – mehr teilen

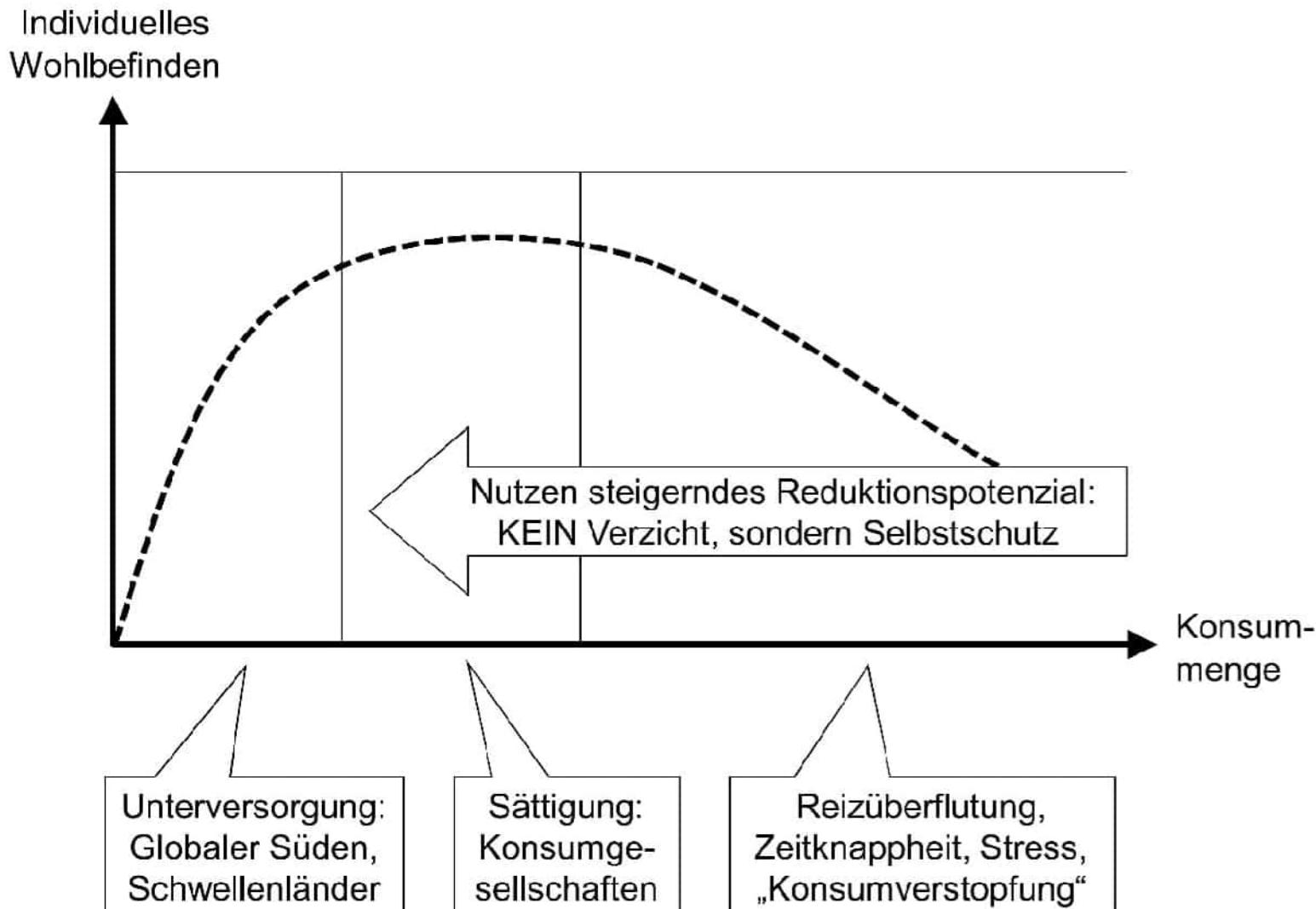
Indiv. Wohnzimmer-
Bücherwand mit
Katze



Gemeinschafts-
Bibliothek,
Wohnprojekt Wien

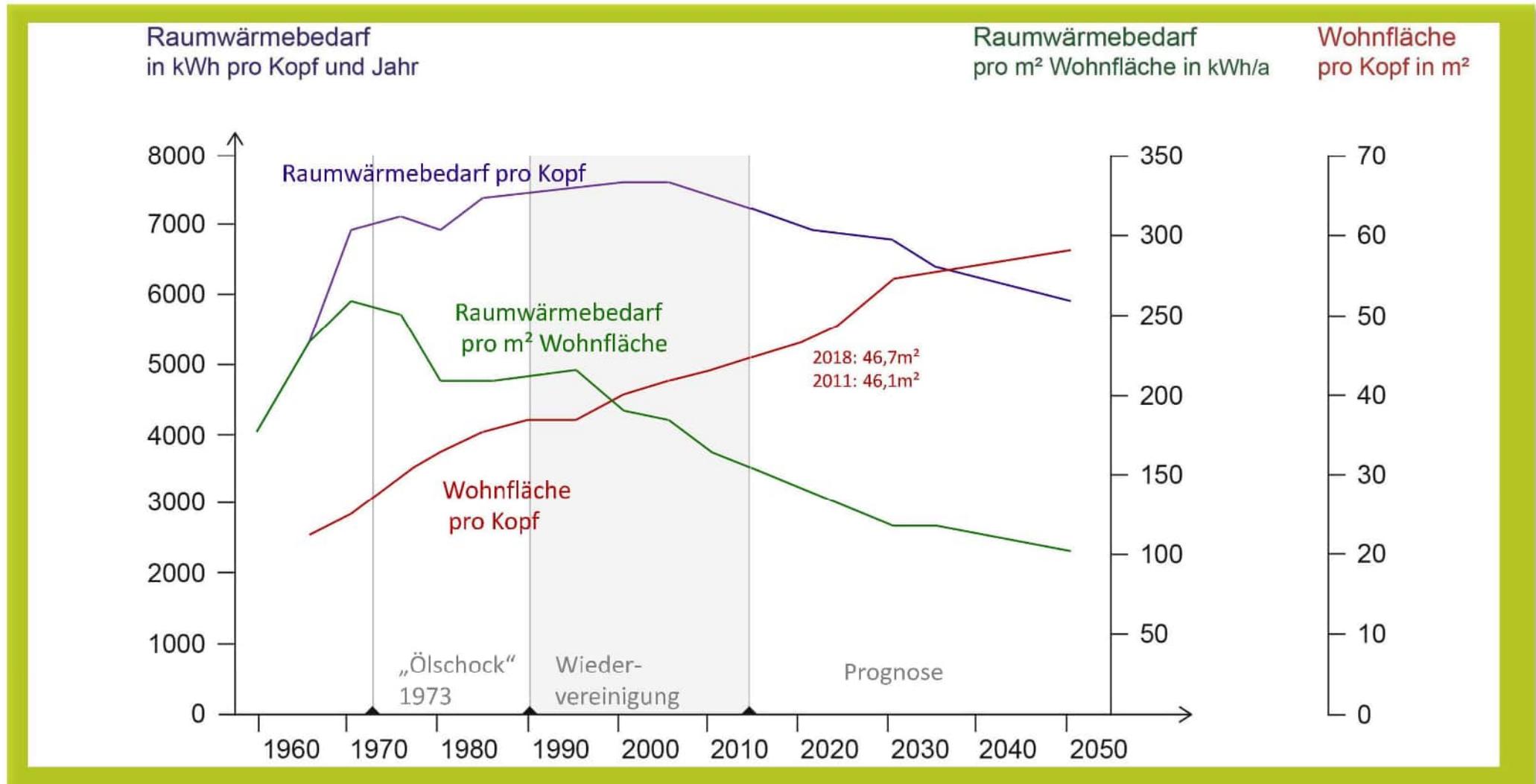


Eine ökonomische Theorie der Genügsamkeit (= Suffizienz)



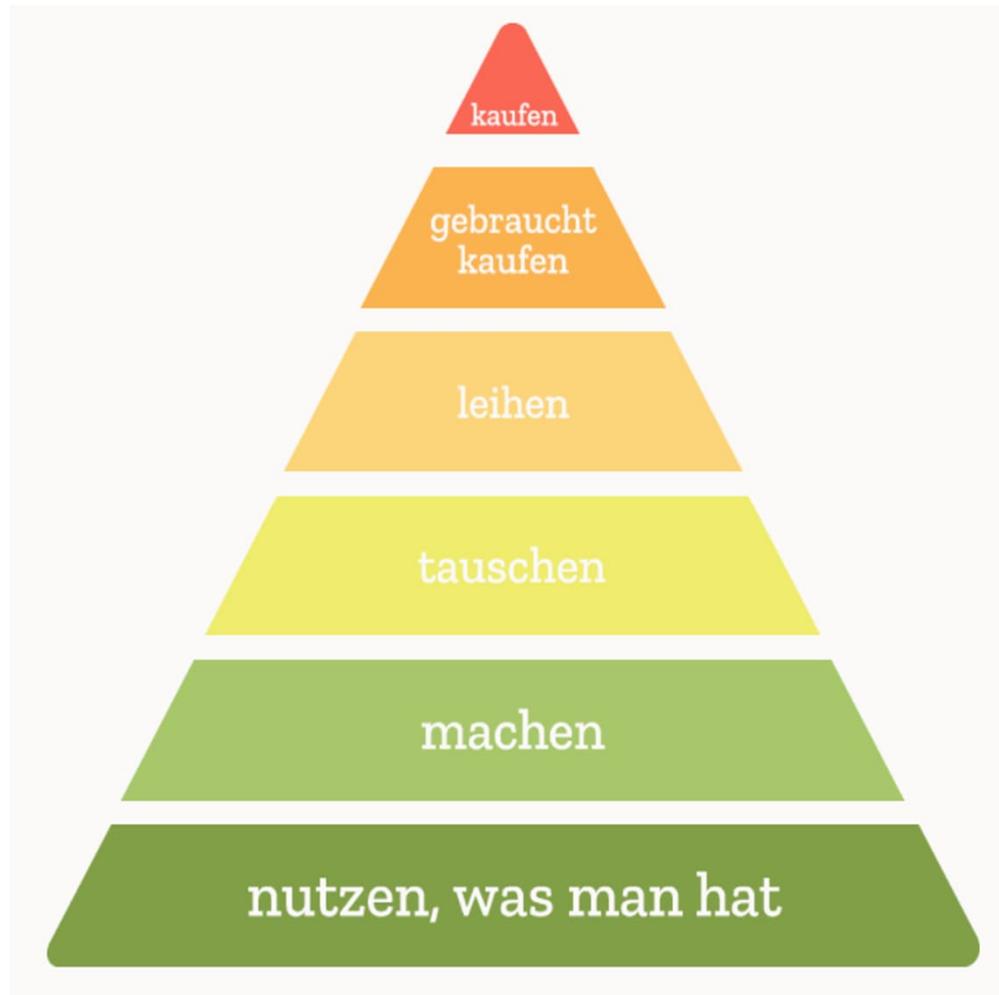
niko.paech@uni-siegen.de | www.master-plurale-oekonominik.de

Mit Suffizienz gegen Reboundeffekte



Quelle: Nachhaltigkeit gestalten (https://www.byak.de/data/Nachhaltigkeit_gestalten/Nachhaltigkeit_gestalten_Download.pdf): Wuppertal 2015 – ee concept

Die Suffizienz-Pyramide – es gibt genug für alle!



Quelle: <https://suffizienzdetektive.de/suffizienzpyramide/>

Wofür Suffizienz? Für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen -

- Lebten alle wie wir Deutschen, bräuchten wir:



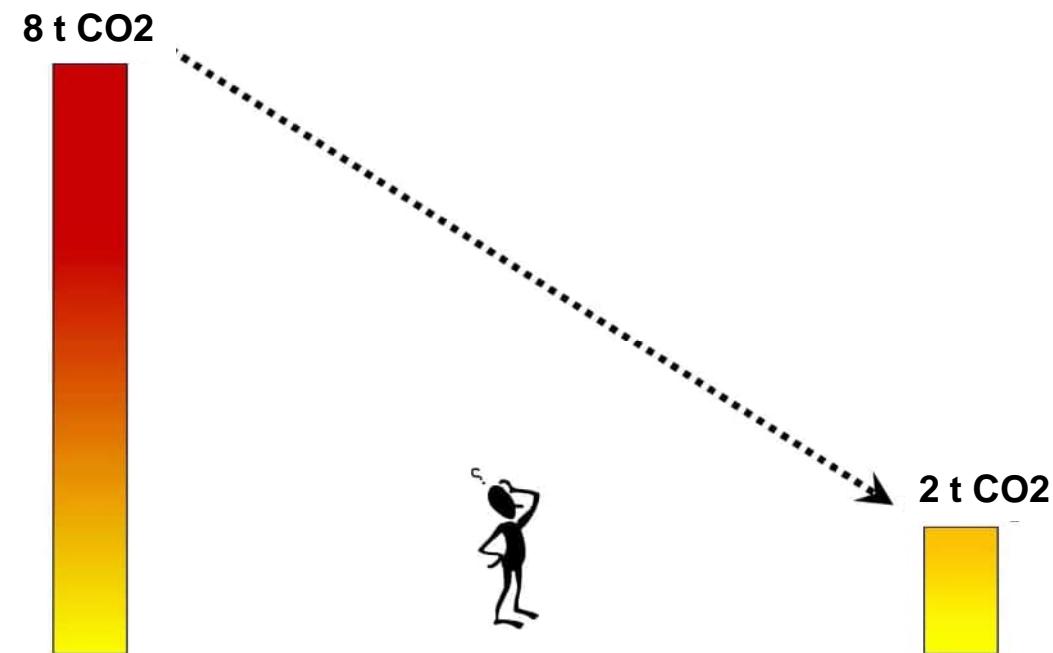
- Deutscher Erdüberlastungstag – 3. Mai 2025
- D.h.am 3.Mai haben wir bereits die uns in diesem Jahr zur Verfügung stehenden natürlichen Ressourcen verbraucht

(Global Footprint)

Nachhaltigkeit - ein „gutes Leben“ ... quantifiziert:

Der „Ertrag“ unserer Wachstums-Ideologie:

- weltweit wachsender CO2-Ausstoß:
ca. 53 Milliard. t CO2 (Äquivalent) in 2024
(alle öffentlichen u. privaten Verbräuche umgerechnet in CO2)
- Bauindustrie verbraucht ca. 1/3 der globalen Emissionen und Ressourcen
- Europa 2024: knapp 7 t CO2 pro Pers. u. Jahr
- Deutschland 2024: gut 8 t CO2 pro Pers. u. Jahr
- **2015 - Klimaziel von Paris u. Agenda 2030:**
Begrenzung Erderwärmung auf 1,5 - max 2°C
→ bis 2040 Reduktion des CO2-Ausstoßes von damals 12 t in Europa auf 1-2,5 t/Pers. a (weltweit)
→ Klimaschutzplan Deutschland:
bis 2050 klimaneutraler Gebäudebestand



Quelle: N.Paech: Cartoon/Grafik Verbrauch und Reduktionsziel

Jede/r kann mithelfen!

mithilfe von

Suffizienz, Effizienz, Konsistenz ...

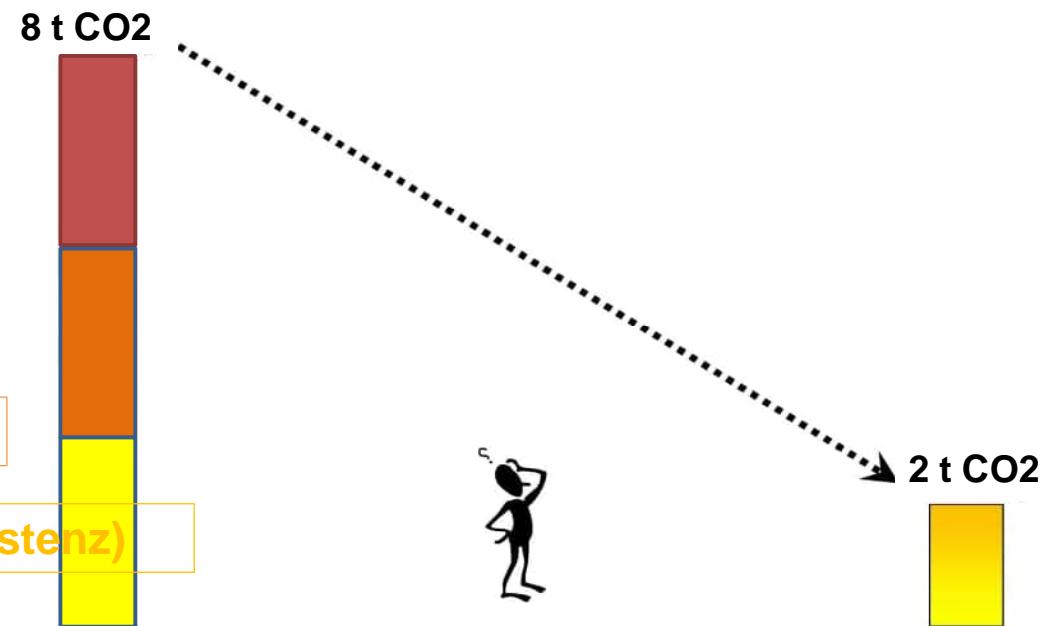
These:

Die Reduktion von aktuell 8 Tonnen auf 1-2,5 Tonnen CO₂/Pers. u. Jahr ist schrittweise möglich durch Kombination zu je ca. 1/3 aus:

→ 1/3 Lebensstil-Anpassung (**Suffizienz**)

1/3 Ertragssteigerung durch Technologie (**Effizienz**)

1/3 Ersatz fossile durch erneuerbare Energie (**Konsistenz**)



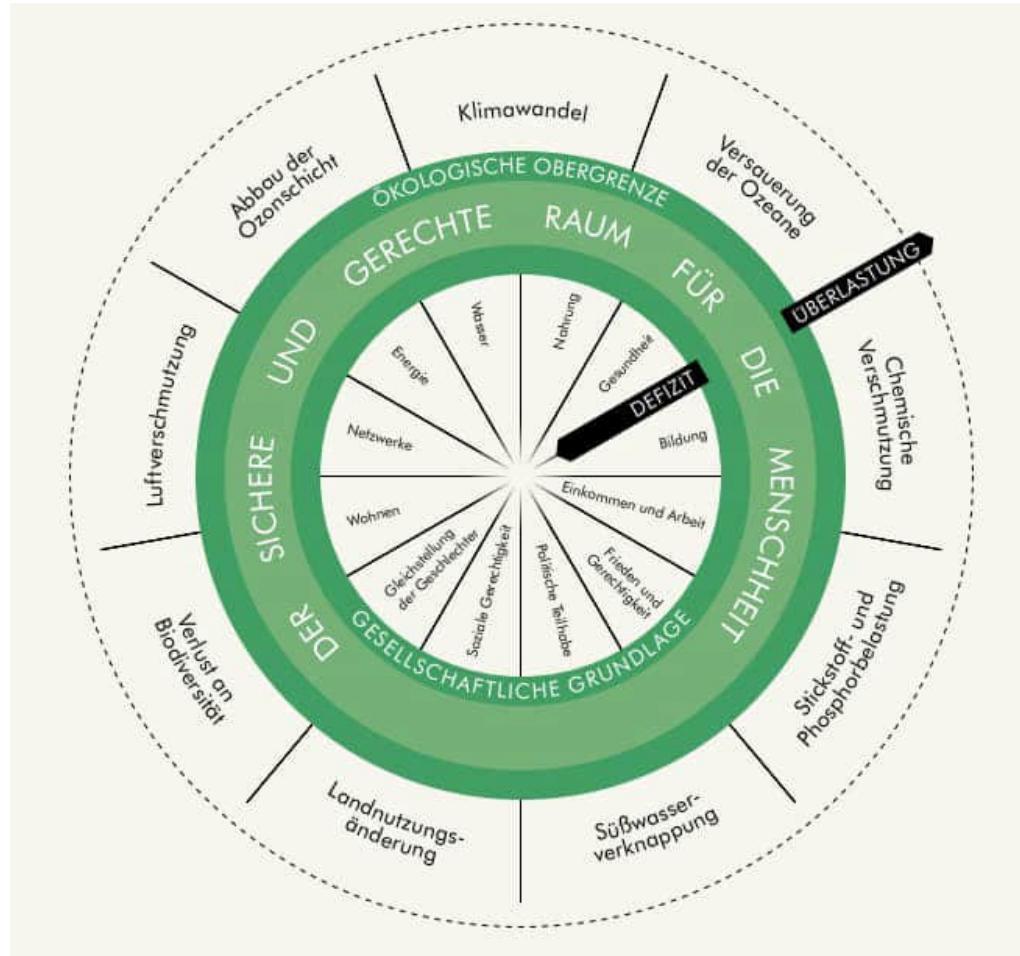
Quelle: N.Paech: Cartoon/Grafik Verbrauch und Reduktionsziel

Ein suffizienter Lebensstil ist möglich:

- 2018: Senkung Co2-Verbrauch durch Suffizienz von **12 t** auf **8,5 t/Pers.a** d.h. um 1/3
(Quelle: "Zwei Grad. Eine Tonne." von Christof Drexel, Dornbirn 2018)

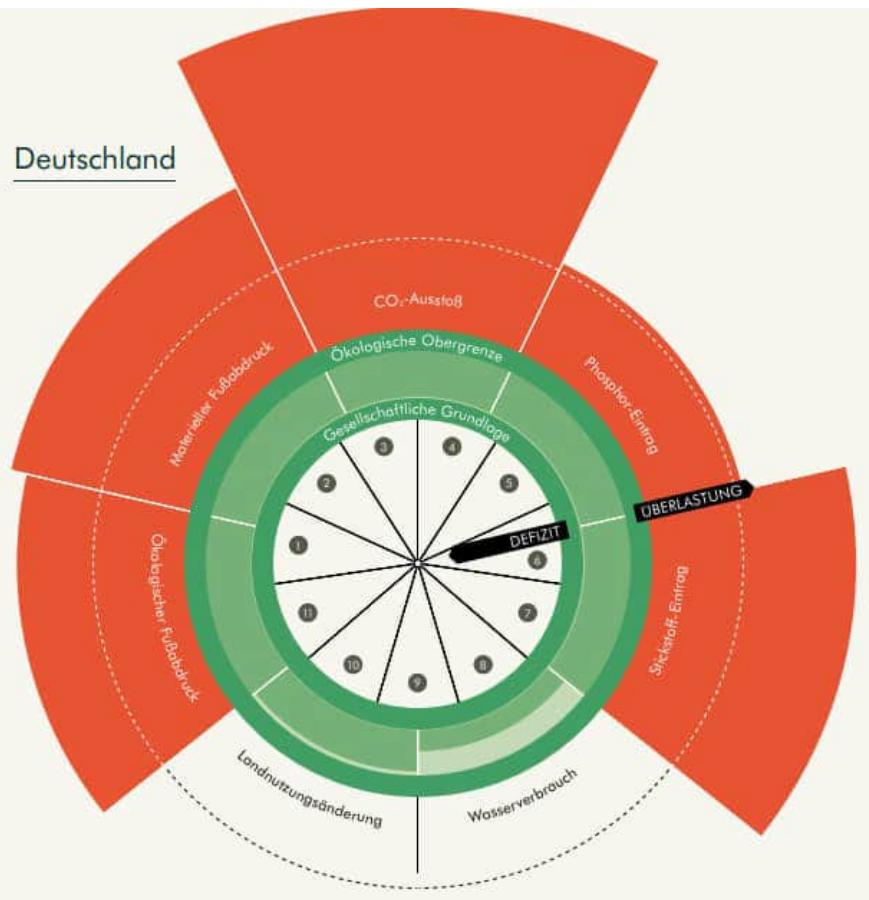
durchschnittl.	2018 ist	2030 z.B. mögl.	min. - max.	Maßnahmen (SR5u4 – bezogen)
• Ernährung	1,8 t	1,1t	0,4 – 2,4 t	wenig Fleisch, Bio, regional, "gesund"
• Privater Verkehr	1,5	0,8	0,2 – 3,0	entschleunigen, Taxi, ÖPNV, Fahrrad fahren
• Fahrzeugbesitz	0,6	0,3	0,1 – 1,2	car sharing, 1 Pkw/4 Pers.-Haushalt
• Fliegen (privat)	0,6	0,4	0,0 – 5,0	Zug fahren, Deutschland entdecken
• Urlaub	0,3	0,2	0,1 – 5,0	kein all-inclusiv, Ferienwhg., Camping
• Sport, Freizeit	0,9	0,6	0,05- 2,0	weniger, entschleunigen, Freizeit off-line
• Haustiere	0,4	0,3	0,0 – 2,5	cat/dog - sharing
• Sonstiger Konsum	1,5	1,0	0,7 – 2,2	sharing&repairing, Papier reduzieren
• Haushaltsstrom	0,6	0,4	0,3 – 1,6	sharing, low tech, Mehrpers.haushalt
• Bauen u. Wohnen	1,9	1,5	1,4 – 6,0	red. Flächen-u Wasserverbr., Passivhs, Recycl.
• Öffentl. Bereich	1,9	1,9	1,9	kein Einfluß durch priv. Lebensstil/Suffizienz
• Summe	12 t	8,5 t		CO2/Pers. a

... eine Frage der Gerechtigkeit: das Donut-Modell der Ökonomie

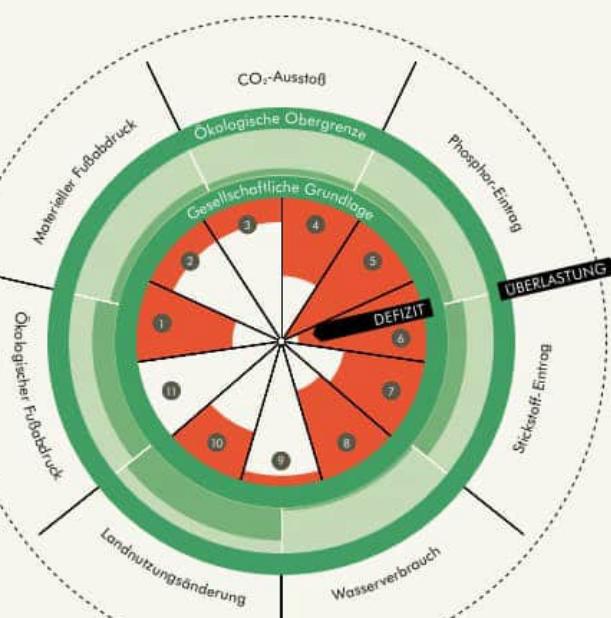


Quelle: Workshop-Materialien Wege zur Suffizienz – Uni Zürich mit FHNW, ZKSD, Oekom-Verlag

Gerechtigkeit... im Vergleich



Malawi



Legende:

1. Lebenszufriedenheit
2. Lebenserwartung
3. Ernährungssicherheit
4. Zugang zu Sanitäranlagen
5. Einkommenssicherheit
6. Zugang zu Energie
7. Zugang zu Bildung
8. Soziale Unterstützung
9. Demokratiequalität
10. Einkommensgerechtigkeit
11. Erwerbstätigkeit



Quelle: Workshop-Materialien Wege zur Suffizienz – Uni Zürich mit FHNW, ZKSD, Oekom-Verlag

Wofür brauchen wir Suffizienz?

- für ein gutes Leben – mit Qualität statt Quantität
- gegen Konsumverstopfung
- für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen
(Enkeltauglichkeit = Generationen-Gerechtigkeit)
- gegen Reboundeffekte
- für mehr WIR statt nur ICH
- für ein gutes Leben für alle (globale Gerechtigkeit)

Suffizienz-Strategien im Bauen oder besser: Sufficient *Um- oder Nicht* - Bauen

Handlungsfelder DGNB – Leitfaden Klimapositiv jetzt!

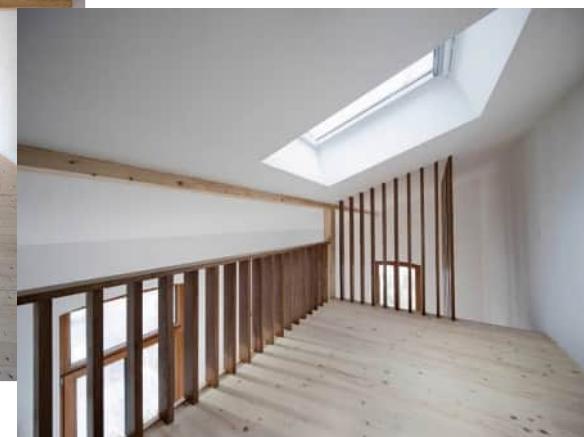
- **Hohe Flächensuffizienz**
Optimierung der Flächen für geplante Nutzung sowie Mehrfachnutzung
- **Kreislauffähige Konstruktion**
Rückführbarkeit der verbauten Wertstoffe in Kreisläufe
- **Flexible Nutzung**
Anpassbarkeit an wechselnde Nutzungen sowie Lebensdauer-Optimierung
- **Geringer Materialverbrauch**
Optimierung Materialmassen bezogen auf ihren Lebenszyklus
- **Geringer CO2-Fußabdruck von Material u. Betrieb**
Optimierung/Reduktion des CO2-Verbrauchs mittels Ökobilanz u. Monitoring



Takt DB Regio NRW

Suffizienz-Strategie - Flächensparsamkeit

- Nutzungsdichte erhöhen (Mehrfachnutzung, Überlagerung)
- Bäder reduzieren
- Flexibilität, Teilbarkeit vorsehen
- Kleine räumlich hochwertige Räume planen
- Räume zonieren (statt funktional trennen)
- Raumqualitäten erhöhen: Höhe, Belichtung, Ausblick, Proportion
- Konventionen u. „Standards“ kreativ hinterfragen



Quelle: Tiny House Van Bo Le-Menzel



Quelle: Suffizienzwohnen in Köln-Mülheim, BV: Fritz, NPArchitekten

Suffizienz-Strategie – richtig rechnen!



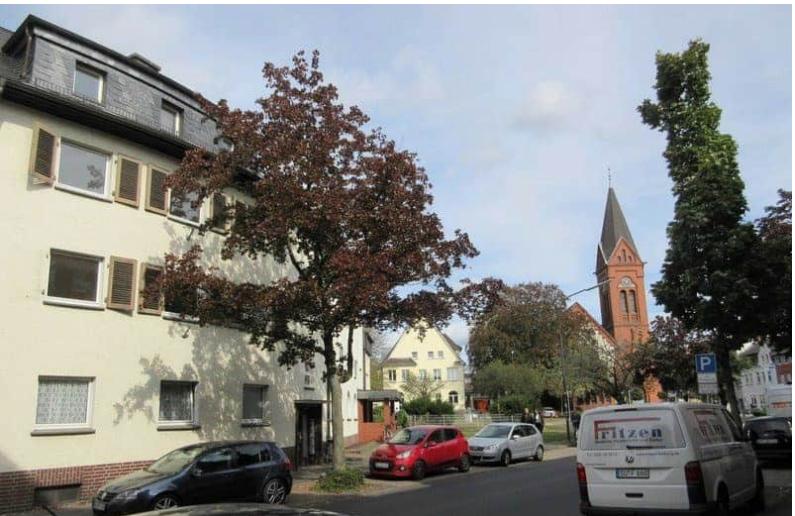
■ Wärme ■ Strom
(Gebäude) ■ Material
(graue Energie)

Quelle: Drees & Sommer Dr. P. Möslle (DGNB-Leitfaden)

Suffizient Um- oder Nicht-Bauen und Graue Energie einsparen – z.B. Ev. Gemeindezentrum Troisdorf



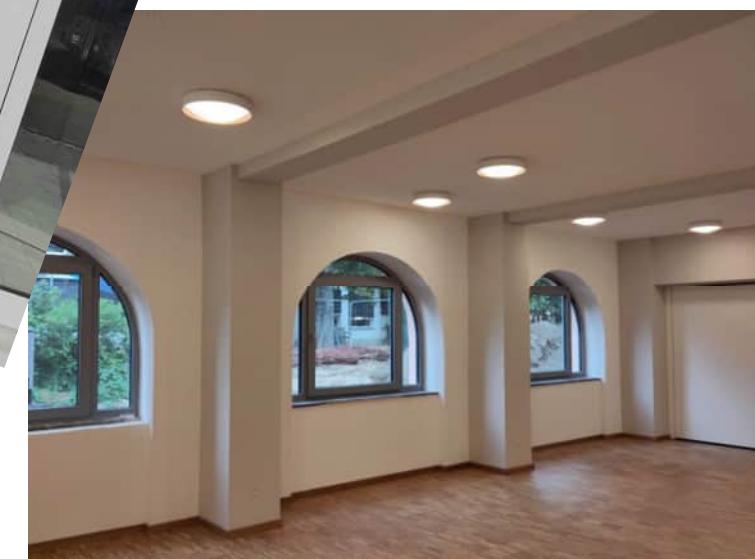
... ungeliebtes „heimattümelndes“ Erbe der 30er Jahre



Mehrfachnutzen: Quartierszentrum „Johanneshaus“ für alle in Troisdorf



**Bestand
in neuem Gewand**



Innovative Technik, die neue Probleme erzeugt, wird mit noch mehr Technik beantwortet...

Prof. Florian Nagler: „Ein Haus funktioniert nicht wie ein smartphone...

Ein Meilenstein war unser vielfach als besonders nachhaltig prämiertes Schmuttertal-Gymnasium...

Energie+ -Standard, reiner Holzbau, offene Lernlandschaft, umfangreiches Monitoring... Dieser zukunftsweisende Bau wirft einen Schatten: nahezu die ganze Unterkellerung ist mit Klimatechnik gefüllt ... und der Arbeitsplatz des Hausmeisters erinnert ans NASA-Kontrollzentrum...“

**Baukostensteigerung
seit dem Jahr 2000 um 55%,
Haustechnik-Kosten um 135%**

→ **Suffizienz-Strategie:
Einfach bauen -
mehr Mensch und weniger Technik**
(s. Referat „Einfach Bauen“ ...)

Haustechnikzentrale FeG Bonn, Hatschiergasse
Nachhaltigkeitskonzept mit Grundwasserwärmepumpe
Noesser Padberg Architekten GmbH



Suffizienz-Strategie – Bauen in Kreisläufen

Kultur- und Gewerbehaus Elys in Basel

Architektur: baubüro in situ, Basel (Fotos: www.insitu.ch u. DETAIL 11.2022)

Umbau/Umnutzung Coop-Verteilzentrum in Basel-Volta-Nord

- Weiternutzung der Betonskelett-Tragstruktur – gespart 7000 t CO₂
- Verwendung gebrauchter Materialien – gespart 91 t CO₂ u. Bauschutt zB.
- 2000m² Fassaden-Trapezbleche
- Holzteile aus Rückbauten zu neuem Brettschichtholz für 40% der neuen Holzrahmenbauelemente verarbeitet
- 200 neuwertige Lagerbestand-Fenster aus 100km Umkreis
- 150m³ Dämmung aus Verschnitt-Steinwolle dazwischen

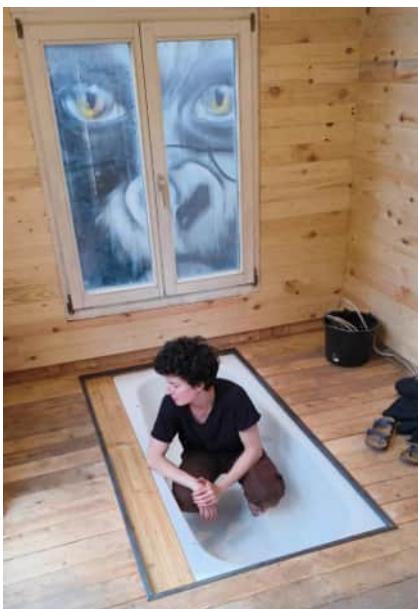


z.B. Suffizientes Wohnen – im Bauwagen

Idyllisch versus urban

Hamburg a.d.Este und Leipzig-Plagwitz





Dafür brauchen wir Suffizienz!

für ein gutes Leben – mit Qualität statt Quantität - gegen Konsumverstopfung - für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen / Enkeltauglichkeit / Generationen-Gerechtigkeit - gegen Reboundeffekte - für mehr WIR statt nur ICH - für ein gutes Leben für alle / globale Gerechtigkeit ...

Thesen zur Diskussion:

- Suffizienz ist für ein menschenwürdiges Leben aller auf der Erde innerhalb der planetaren Grenzen unerlässlich – Nachhaltigkeit ohne Suffizienz ist nicht möglich (s. SRU-Papier Suffizienz)
- Suffizienz steht konträr zu unseren Denkmustern und Wirtschafts-“weisen“ und ist daher gesellschaftlich verpönt und in der Diskussion vernachlässigt
- Als Architekten sind wir hauptberufliche Suffizienz-Fachleute und haben dafür eine hohe Verantwortung
- Da es um die verantwortliche Lebensgestalt d.h. um Ethik geht, sind wir als Christen herausgefordert, uns einzumischen und die Notwendigkeit von Suffizienz in die gesellschaftliche Diskussion einzubringen

Aktuelle Publikationen zur Suffizienz

- Video zur Suffizienz vom BUND
<https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/erdueberlastungstag-2025-suffizienz-als-teil-der-loesung/>
- Wege zur Suffizienz – Grundlagen u. Anleitung zur Durchführung von Zukunftsworkshops; Uni Zürich u. weitere – oekom-Verlag 2024
- Wohnsuffizienz: das vergessene Potenzial der Energiewende?
Thesen aus dem dt.-frz. Dialog; Autoren: Spinrath, Davenas; RIFS, Dt.Frz. Zukunftswerk 2025
- SRU (Sachverständigenrat für Umweltfragen): Suffizienz als „Strategie des Genug“
Diskussionspapier Berlin 2024; www.umweltrat.de

Sufficient!
... weniger – anders und besser...

Jetzt reichts aber wirklich!

**Vielen Dank
für die
Aufmerksamkeit!**

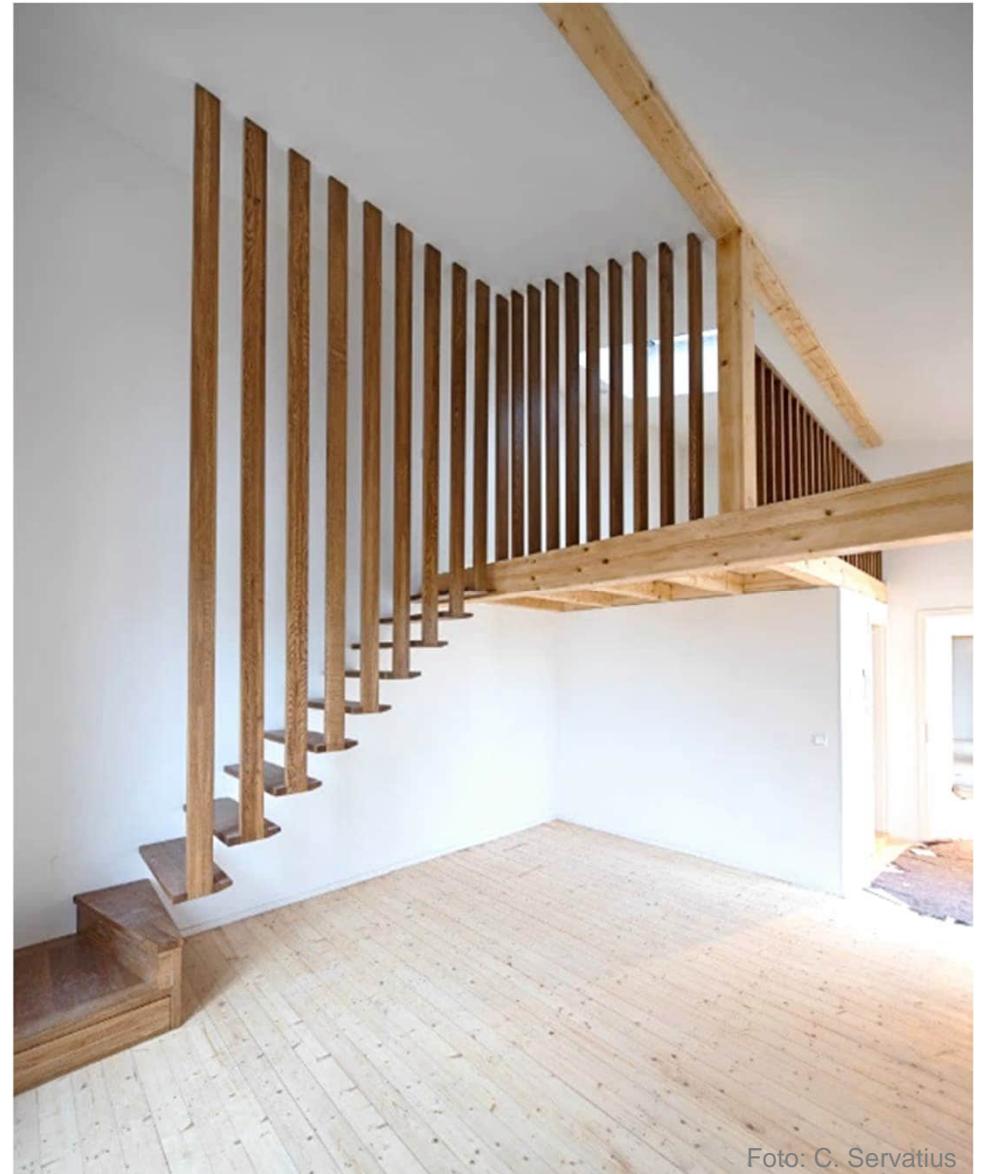


Foto: C. Servatius