



**Laudato si**  
die Sorge um das gemeinsame Haus

**Suffizienz –  
Nachhaltigkeit  
durch einfaches Leben**  
Vehrte, 28.02.2024



## Aktuelle Situation

**„Niemand hat unser gemeinsames Haus so schlecht behandelt und verletzt wie in den letzten beiden Jahrhunderten“. (LS 53)**

**„Die Erde, unser Haus, scheint sich immer mehr in eine unermessliche Mülldeponie zu verwandeln. An vielen Orten des Planeten trauern die alten Menschen den Landschaften anderer Zeiten nach, die jetzt von Abfällen überschwemmt werden.“ (LS 21)**

**„Der Rhythmus des Konsums, der Verschwendung und der Veränderung der Umwelt hat die Kapazität des Planeten derart überschritten, dass der gegenwärtige Lebensstil, da er unhaltbar ist, nur in Katastrophen enden kann, wie es bereits periodisch in verschiedenen Regionen geschieht.“ (LS 161)**



## Wurzeln der Krise

- **Konsumismus / Verschwendung**
- **Wirtschafts- und Finanzsystem**
- **Technologie / Technokratisches Paradigma**
- **Kulturelle Gleichförmigkeit**
- **Naturvergessenheit**
- **Kurzfristiges Denken**
- **Ablenkung / Informationsflut**
- **Anthropozentrismus / Menschliche Überheblichkeit**

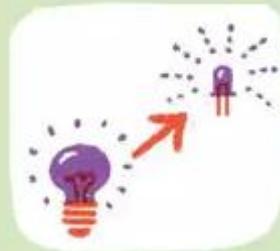


## Nachhaltigkeitsstrategien

- **Effizienz**
- **Konsistenz**
- **Suffizienz**

### **EFFIZIENZ**

*Besser produzieren:  
gleicher Nutzen,  
weniger Energie-  
verbrauch*



Zum Beispiel:  
von der Glühbirne  
zur LED

### **KONSISTENZ**

*Anders produzieren:  
mit regenerativen  
Energien oder durch  
wiederverwertbare  
Materialien*



Zum Beispiel:  
von der Plastiktüte zur  
kompostierbaren Tüte  
aus Maisstärke

### **SUFFIZIENZ**

*Weniger produzie-  
ren und konsumie-  
ren: Energie- und  
Materialverbrauch  
begrenzen*



Zum Beispiel:  
vom Besitzen zum  
Teilen (z.B. Werkzeug)



## Suffizienz - Zitate

**„Souverän ist nicht, wer viel hat,  
sondern wenig braucht.“ (Niko Paech)**

**„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse,  
aber nicht für jedermanns Gier.“ (Mahatma Gandhi)**

**„Jeder intelligente Narr kann Dinge größer, komplexer und  
gewalttätiger machen. Es braucht einen Hauch Genie und  
eine Menge Mut, um in die entgegengesetzte Richtung zu  
gehen.“ (Ernst Friedrich Schumacher)**

**„Suffizienz ist die kleine Schwester der  
Franziskanischen Armut.“ (Katrin Bederna)**

**„Suffizienz kann damit als Freiheit zur  
Gerechtigkeit bezeichnet werden.“ (Sarah Köhler)**



## Suffizienz – eine Frage von Frieden und Gerechtigkeit

- **Gerechtigkeit gegenüber dem globalen Süden**
- **Gerechtigkeit gegenüber kommenden Generationen**
- **Gerechtigkeit gegenüber anderen Lebewesen**
- **Frieden mit anderen Menschen**
- **Frieden mit der Natur**





## Suffizienz – eine Frage der Freiheit

**„Nur wer sich beherrschen kann, ist wirklich frei. Nur dann hat ein Mensch nämlich überhaupt die Wahl anders zu handeln, als seine Emotionen und Instinkte ihm vorgeben.“ (Walter Mischel)**

**„Zur Freiheit hat uns Christus befreit.“ (Gal 5,1)**

**„Die meisten Menschen wollen nicht wirklich Freiheit, denn zur Freiheit gehört auch Verantwortung - und davor fürchten sich die meisten Menschen.“ (Sigmund Freud)**





## Suffizienz – eine Frage des Lebensstils

**„Eines Tages fällt dir auf, dass Du 99% nicht brauchst.  
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,  
denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ (Silbermond)**

**„Das Glück erfordert, dass wir verstehen, einige Bedürfnisse, die uns betäuben, einzuschränken, und so ansprechbar bleiben für die vielen Möglichkeiten, die das Leben bietet.“ (LS 223)**

**"Ich glaube, dass eine einfache und bescheidene Art des Lebens für alle das Beste ist, am besten sowohl für den Körper und den Geist.“ (Albert Einstein)**





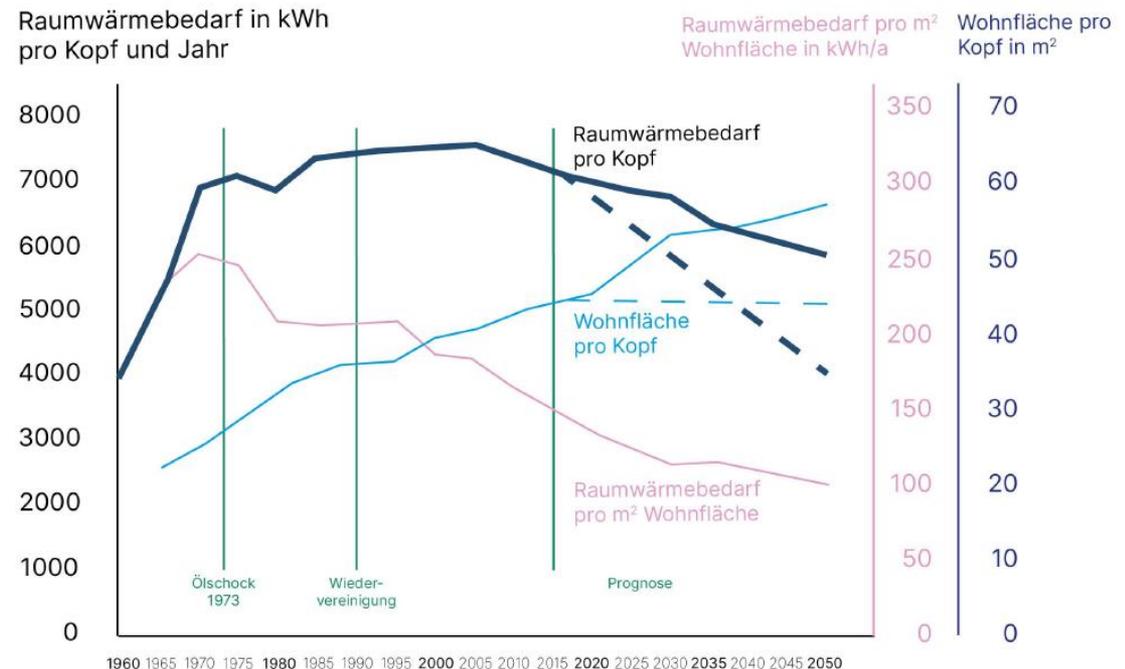
## Suffizienz in Wirtschaft und Gesellschaft ???

- **Wachstum (BIP, Konzerne, Digitalisierung, etc.)**
- **Konsum (Fast Fashion, Hasewelle, Amazon, etc.)**
- **Shopping ...**
- **Werbung ...**
- **Sport (FIFA, Olympia, etc.)**
- **Mobilität (Mobilitätsradius, Fliegen, etc.)**
- **Freizeitverhalten (Kreuzfahrt, Fliegen, etc.)**
- **Flächenbedarf (55 ha pro Tag)**



## Suffizienz in der Technik ???

- Gebäude
- DIN-Normen
- Autos
- Unterhaltungselektronik
- Obsoleszenz





## Suffizienz in der Politik ???

- **Steuereinnahmen sind an BIP gekoppelt.**
- **Politik versucht die Erwartungen der Wähler zu erfüllen.**
- **Veggie day, Waschlapen, Verzicht, ...**
- **Tempolimit**
- **A33, FMO**





## Suffizienz in Geschichte, Religion und Philosophie

- **Platon, Stoiker, Diogenes**
- **Bibel**
- **Buddhismus**
- **Klöster / Orden**
- **Franz von Assisi**
- **Mahatma Gandhi**





## Suffizienz – aktuelle Entwicklungen

- **Work-Life-Balance**
- **Diät / Fasten**
- **Slow-food-Bewegung**
- **Sharing-Economy**
- **Second-Hand-Mode**
- **Repair-Cafés**
- **Referendum Olympische Sommerspiele 2024 Hamburg**
- **Arbeitszeitverkürzung**



## Suffizienz - ist wie Sport

- **Aller Anfang ist schwer**
- **Regelmäßiges Training verbessert die Leistung.**
- **Mannschaftssport / Einzelsport**
- **Es geht nicht darum, besser zu sein als andere, sondern um die persönliche Leistung.**
- **Nach dem Sport fühlt man sich gut.**





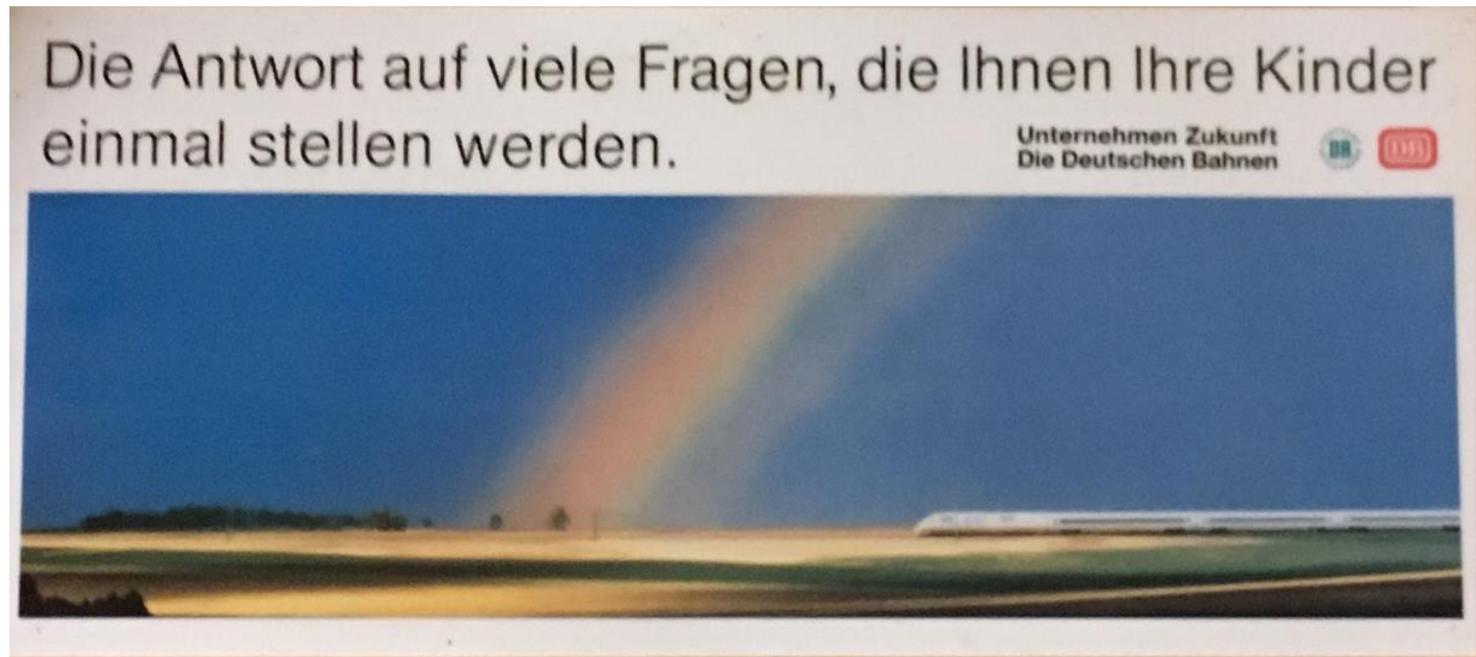
## Suffizienz – macht Spaß

- **Spaß beim Selbermachen**
- **Spaß beim Reparieren**
- **Bei der Suffizienz trifft man Gleichgesinnte.**
- **Suffizienz ist bunt**





## Suffizienz – ist enkeltauglich





## Suffizienz - ist Lebensqualität

**„Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen, dankbar zu sein für die Möglichkeiten, die das Leben bietet, ohne uns an das zu hängen, was wir haben, noch uns über das zu grämen, was wir nicht haben.“ (LS 222)**

**„Man kann wenig benötigen und erfüllt leben, vor allem, wenn man fähig ist, das Gefallen an anderen Dingen zu entwickeln und in den geschwisterlichen Begegnungen, im Dienen, in der Entfaltung der eigenen Charismen, in Musik und Kunst, im Kontakt mit der Natur und im Gebet Erfüllung zu finden.“ (LS 223)**

**„Das Glück erfordert, dass wir verstehen, einige Bedürfnisse, die uns betäuben, einzuschränken, und so ansprechbar bleiben für die vielen Möglichkeiten, die das Leben bietet.“ (LS 223)**



## Konkret - Was kann ich tun?

- **Mobilität / Reisen**
  - **Strecke x Verbrauch pro Strecke**
  - **Rad fahren statt Auto**
  - **Bahn fahren statt Auto**
  - **Carsharing**
  - **weniger / kein Fliegen**
  - **weniger / keine Kreuzfahrten**





## Konkret - Was kann ich tun?

- **Haushalt / Kleidung**
  - **Schild „keine Werbung“ an den Postkasten**
  - **Weniger kaufen**
  - **gebraucht kaufen**
  - **Reparieren / selber machen**
  - **Weniger Elektrogeräte**
  - **Stofftaschentuch statt Papiertaschentuch**
  - **Wäscheleine statt Wäschetrockner**

**BITTE KEINE  
WERBUNG**



## Konkret - Was kann ich tun?

- **Lebensmittel / Essen**
  - **Weniger Lebensmittel verschwenden**
  - **Regional / Saisonal**
  - **Wassersprudler statt Wasserflaschen**
  - **Lebensmittel selber anbauen**
  - **Weniger / kein Fleisch essen**
  - **Verpackungen vermeiden / unverpackt einkaufen**



## Konkret – Aktion „Es reicht - Mut zu mehr Suffizienz“

- Aktion vom Ökumenischen Netzwerk Klimagerechtigkeit
- Ziel ist es, den Widerstand und die Ablehnung gegen Suffizienz abzubauen.





## Konkret - Aktion „Klimafasten“

- Ökumenische Initiative
- Jedes Jahr in der Fastenzeit

*So viel du brauchst...*

[www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)  
#klimafasten

14.2. bis 30.3.2024  
**Fastenaktion für Klimaschutz  
und Klimagerechtigkeit**  
von Aschermittwoch bis Ostersonntag

 Eine kirchliche Initiative von 24 katholischen  
und evangelischen Partnerinnen und Partnern



## Suffizienz - Grenzen und Möglichkeiten

***Quantitativ*** einer kleiner Anteil

***Wirksamkeit ...***

- durch Vorbildfunktion
- weil Kulturwandel bewirkt wird.
- weil viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, das Gesicht der Welt verändern.

***Suffizienz als christliche Nachhaltigkeitsstrategie***



## Laudato si Osnabrück

- seit 2019
- Schöpfungsandacht - 3. Mittwoch im Monat – Schlosskapelle Sutthausen
- Internetseite: [www.laudato-si-os.de](http://www.laudato-si-os.de)
- eMail: [laudato.si@posteo.de](mailto:laudato.si@posteo.de)
  
- Ökumenisches Seminar Vehrte – 28.02.2024
- Klimafasten 14.02.2024 – 30.03.2024
- Vortrag Dr. Rainer Hagencord, ITZ Münster – 2024
- Kunstwerk „Laudato si“ - Rupert König Link - 2024



**Laudato si**

die Sorge um das gemeinsame Haus

**Lasst uns unsere Zeit so gestalten,  
dass man sich an sie erinnern wird  
als eine Zeit, in der eine neue Ehrfurcht  
vor dem Leben erwachte,  
als eine Zeit, in der nachhaltige Entwicklung  
entschlossen auf den Weg gebracht wurde,  
als eine Zeit, in der das Streben nach  
Gerechtigkeit und Frieden neuen Auftrieb bekam  
und als eine Zeit der freudigen Feier des Lebens.**

***(LS 207 / Erd-Charta)***