



Virtuelle Akademie  
Nachhaltigkeit



Initiative  
Psychologie im  
Umweltschutz

# Das Gute Leben in sozial-ökologisch nachhaltigen Gesellschaften

## Episode 10.1: Wachstum, Konsum und Wohlbefinden

Sebastian Neubert  
Arbeitsgruppe Umweltpsychologie  
Universität Koblenz-Landau  
Center for Development & Environment  
Universität Bern

Veranstaltung: Psychologie des sozial-ökologischen Wandels

Gefördert durch das  
Stipendienprogramm der



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

erstellt und gefördert durch...





# Übersicht zur gesamten Lerneinheit

- **Episode 10.1: Wachstum, Konsum und Wohlbefinden**
  - Wachstum als Nachhaltigkeitsstrategie?
  - Wie sehen nachhaltige Gesellschaften aus?
  - Gut leben in nachhaltigen Gesellschaften
- **Episode 10.2: Selbstbestimmung und gelebte Alternativen**
- **Episode 10.3: Rückblick und Praxis**



## Lernziele

### **Lernziel 1:**

Sie reflektieren kritisch, ob klassisches Wirtschaftswachstum geeignet ist, unsere sozialen und ökologischen Ziele zu erreichen.

### **Lernziel 2:**

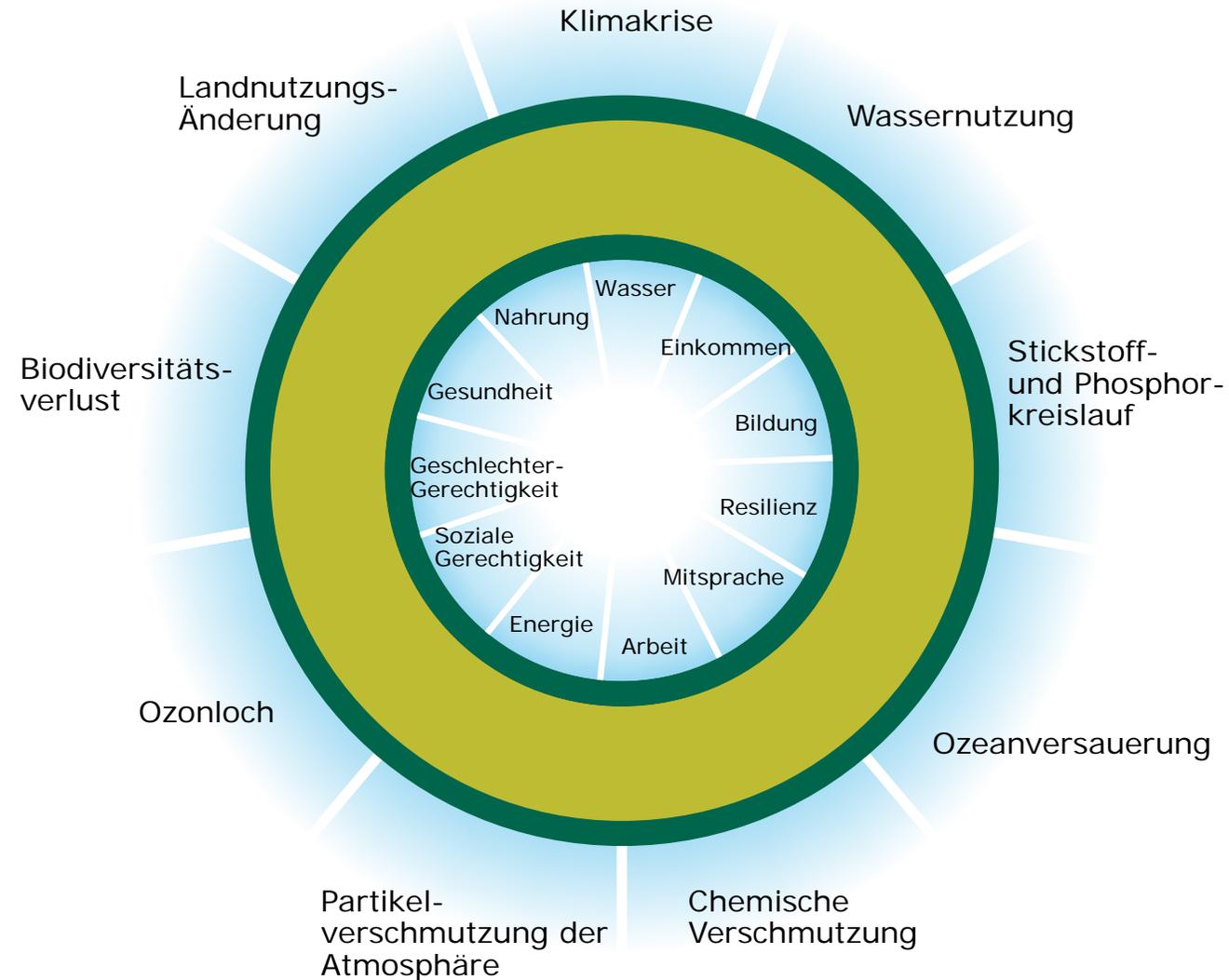
Sie können einordnen, was es bedeuten würde, in ausreichendem Maße weniger Ressourcen zu verbrauchen, um in einer nachhaltigen Gesellschaft zu leben.

### **Lernziel 3:**

Sie verstehen, wie in einer nachhaltigen Gesellschaft ein gutes Leben möglich sein könnte.

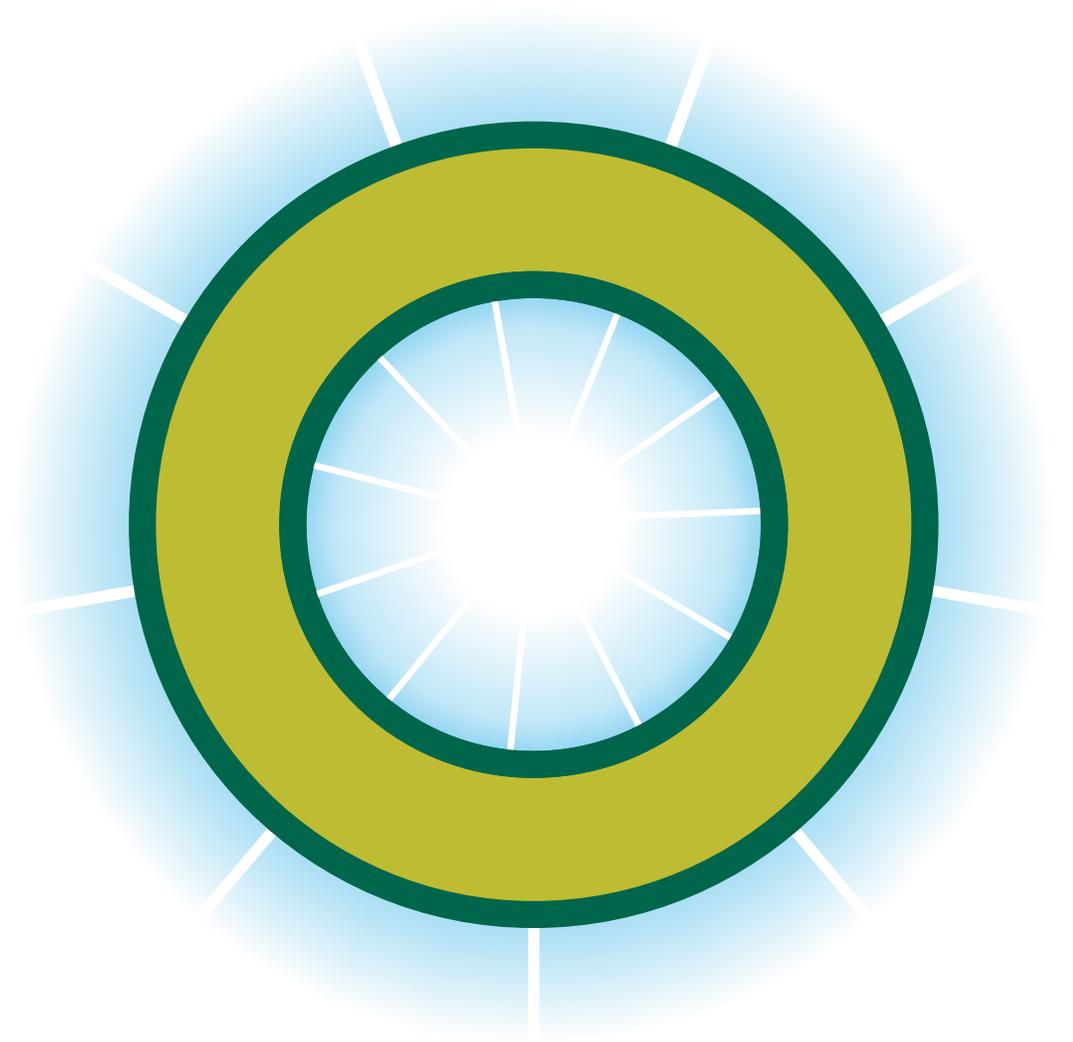
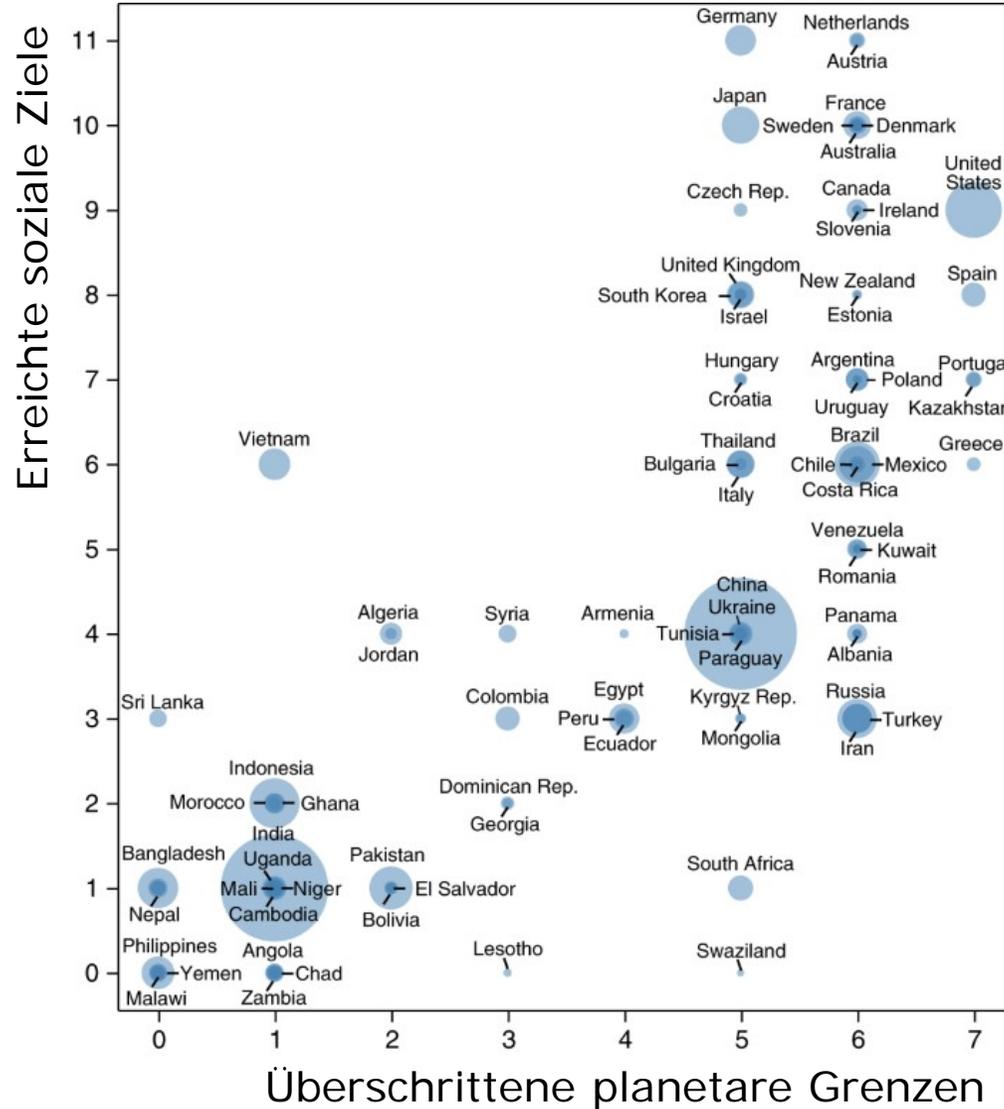


# Doughnut-Ökonomie



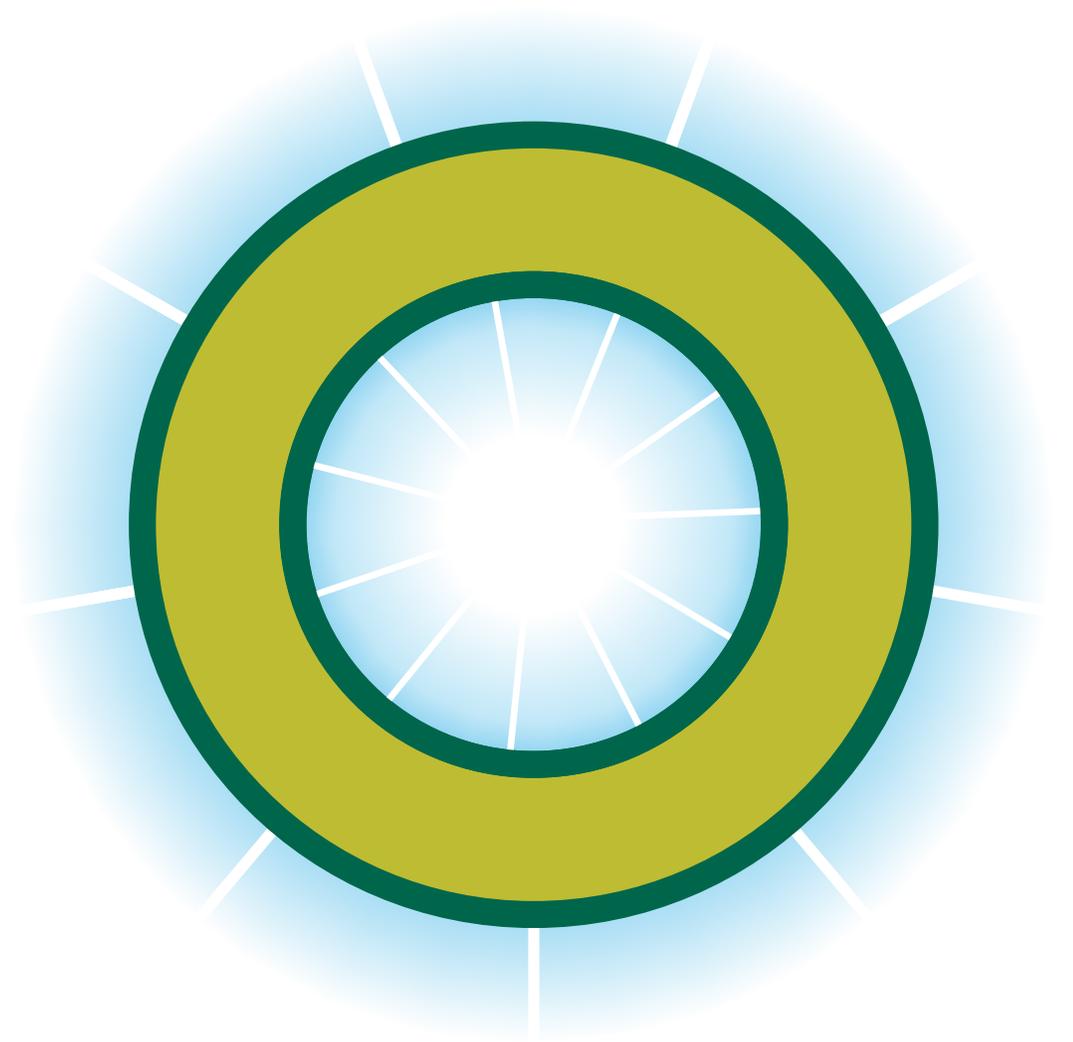
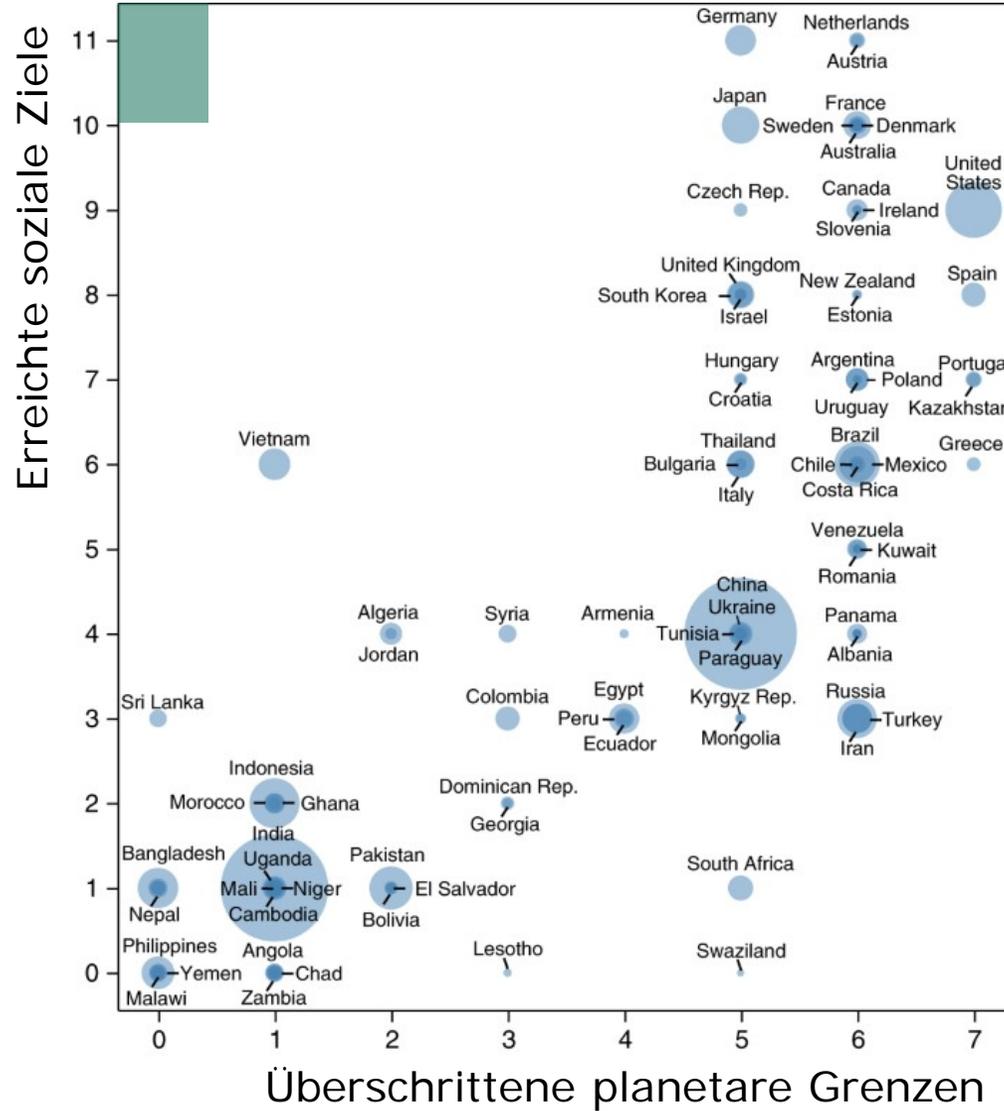


# Verschiedene Entwicklungspfade



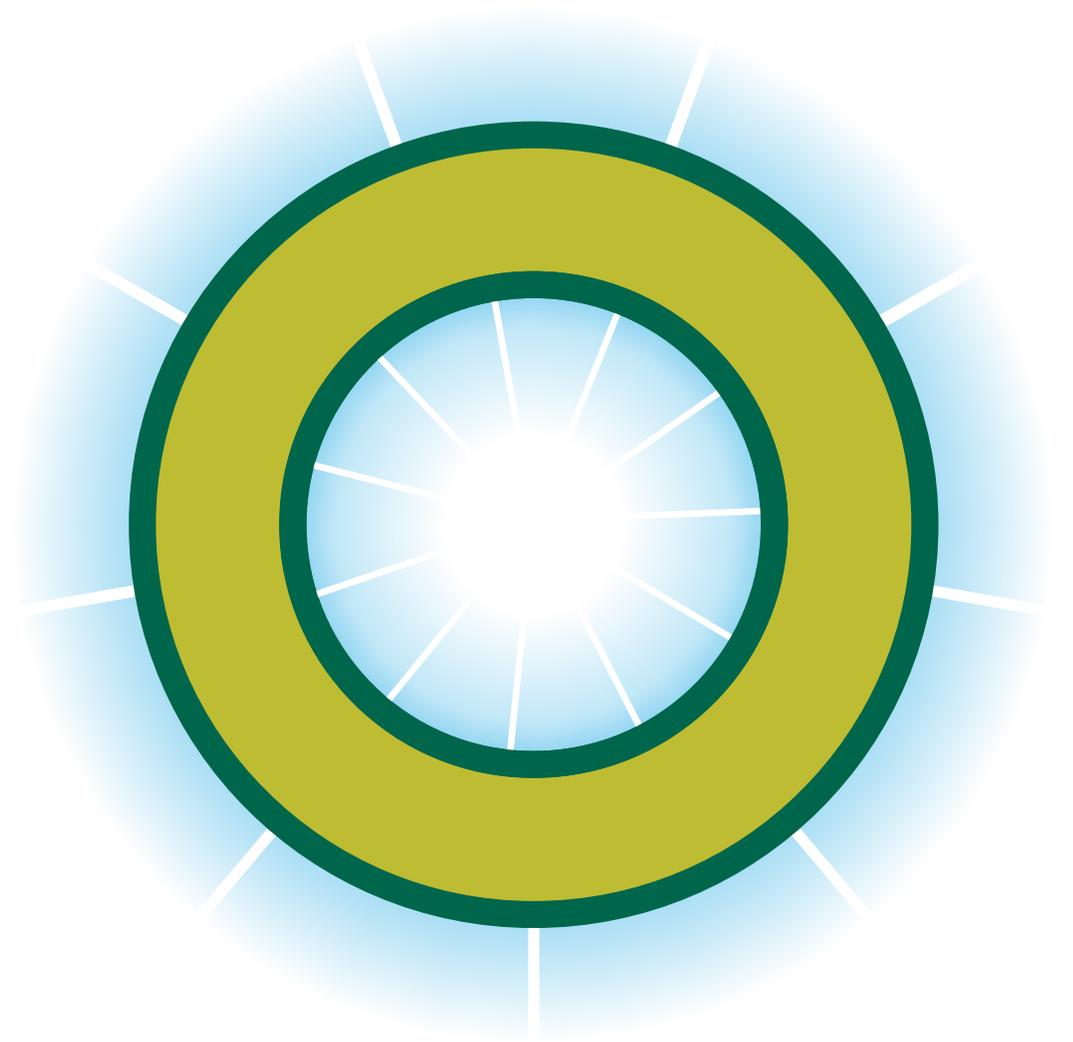
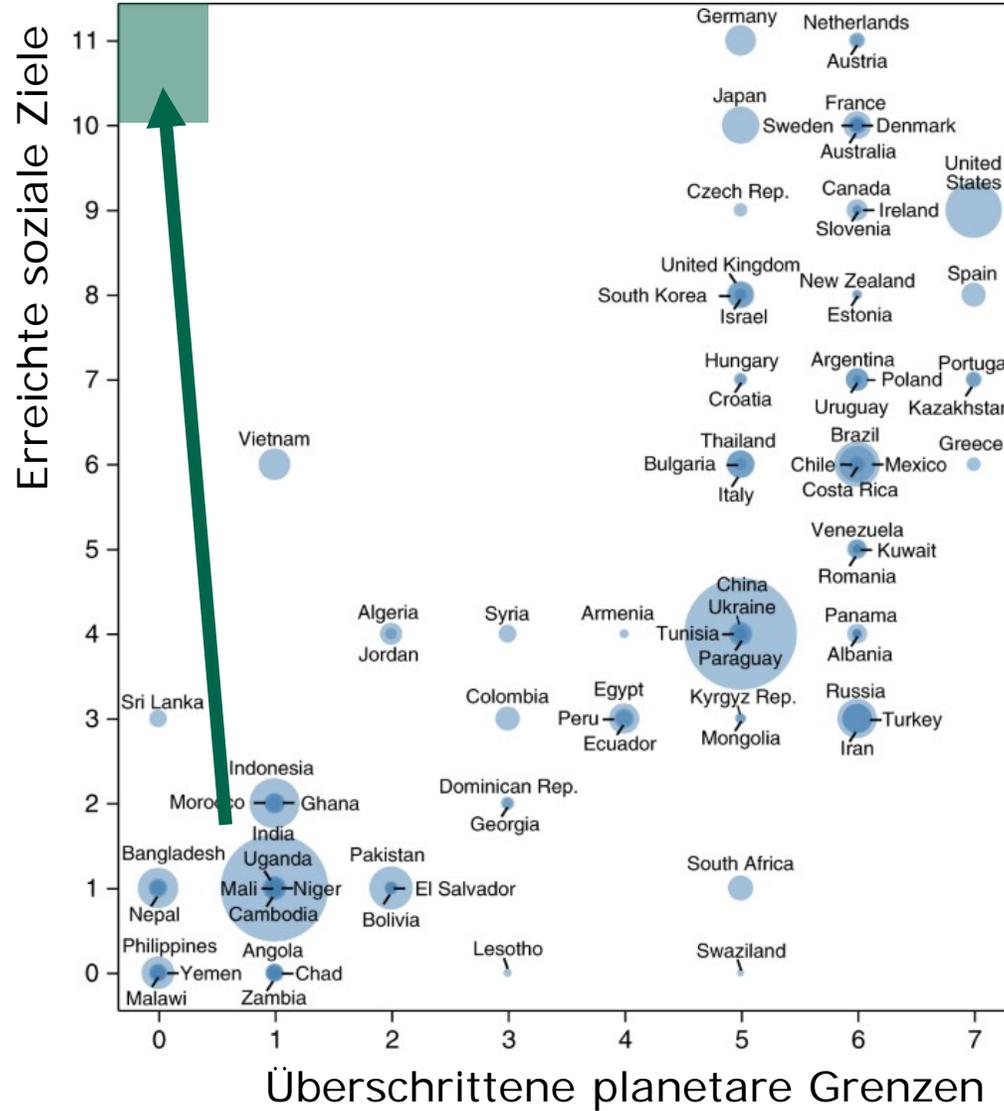


# Verschiedene Entwicklungspfade





# Verschiedene Entwicklungspfade

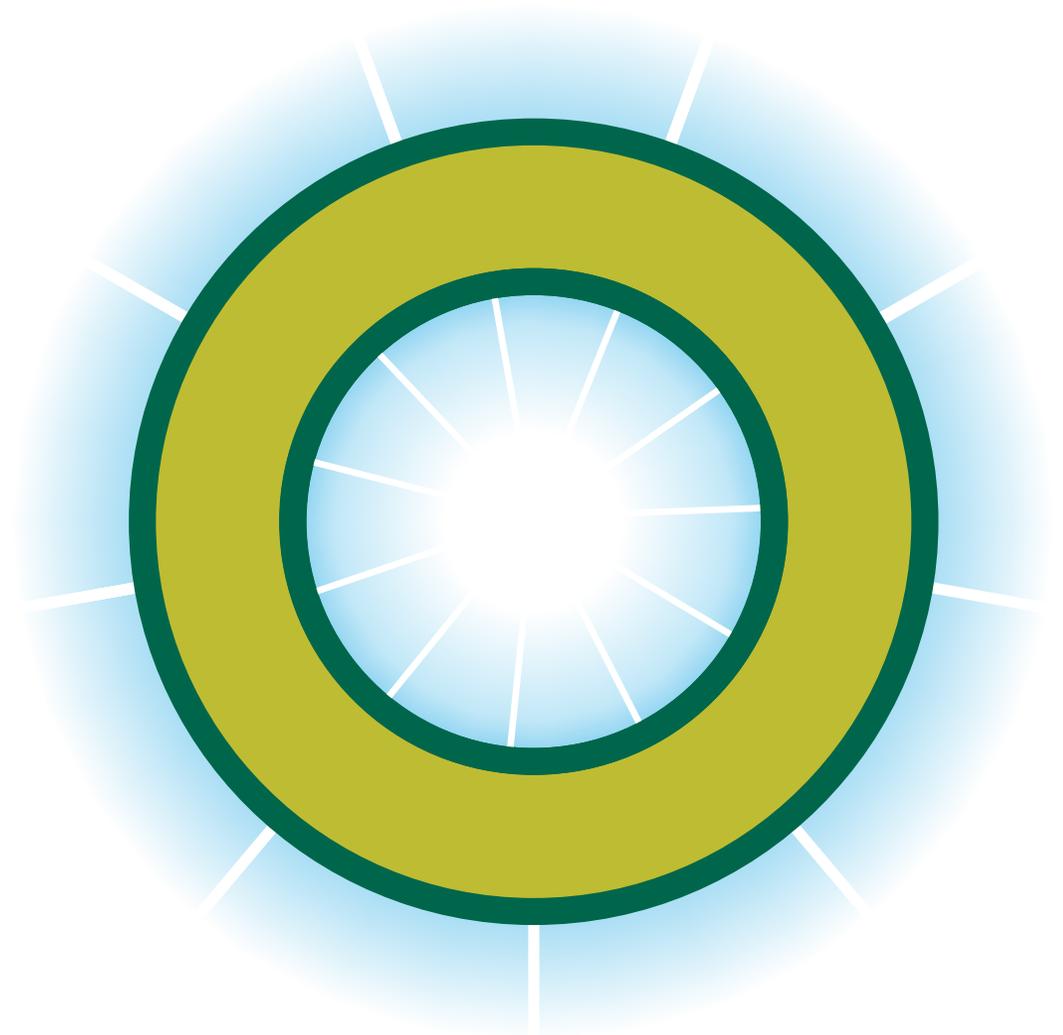
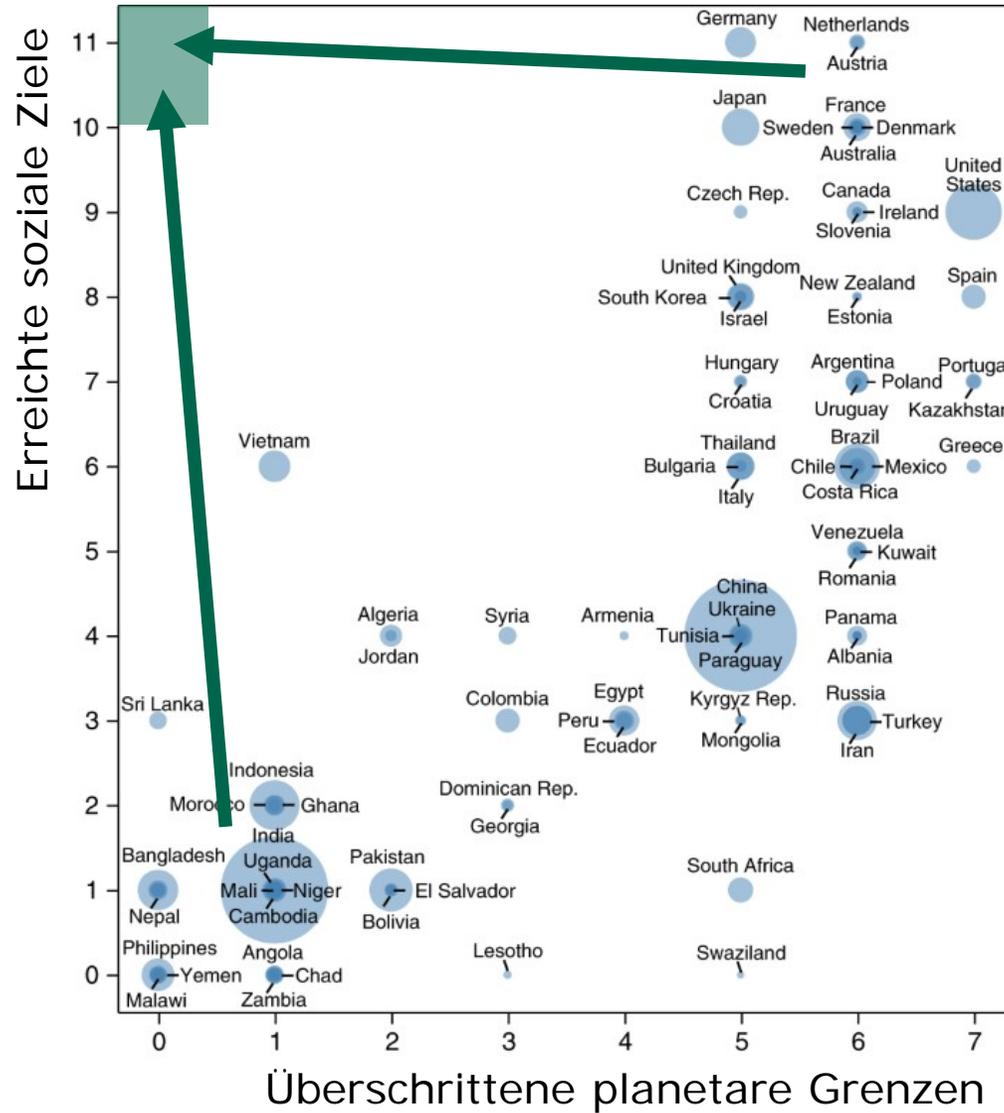


(Angepasst von O'Neill et al., 2018)





# Verschiedene Entwicklungspfade





## Abkehr vom Wachstum?

- Historisch gesehen (Kallis et al., 2018) :
  - +1% BIP-Wachstum -> +0,6-0,8% Emissionen & Ressourcen  
(*Relative* Entkoppelung)
- *Absolute* Entkoppelung in ausreichendem Umfang ist *empirisch* nicht zu erkennen und *theoretisch* unwahrscheinlich (Parrique et al., 2019)



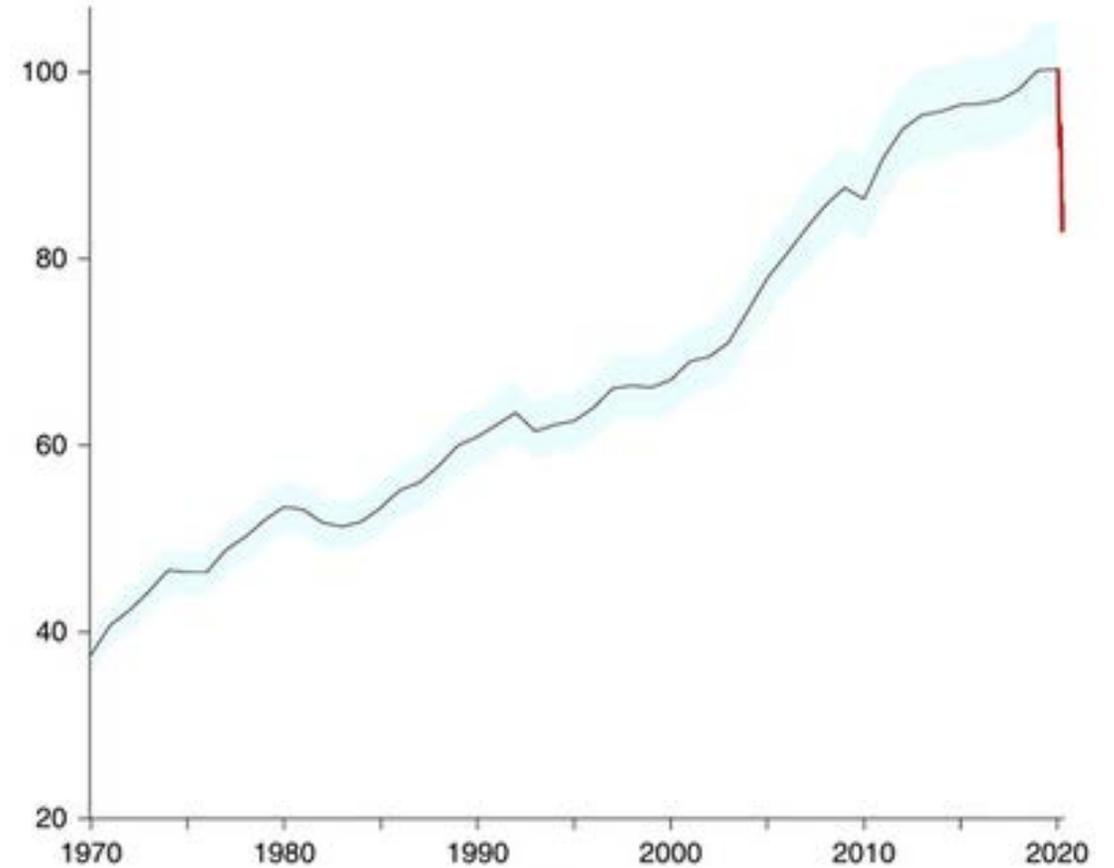
## Abkehr vom Wachstum?

- Historisch gesehen (Kallis et al., 2018) :
  - +1% BIP-Wachstum -> +0,6-0,8% Emissionen & Ressourcen  
(*Relative* Entkoppelung)
- *Absolute* Entkoppelung in ausreichendem Umfang ist *empirisch* nicht zu erkennen und *theoretisch* unwahrscheinlich (Parrique et al., 2019)

### ➤ Postwachstum



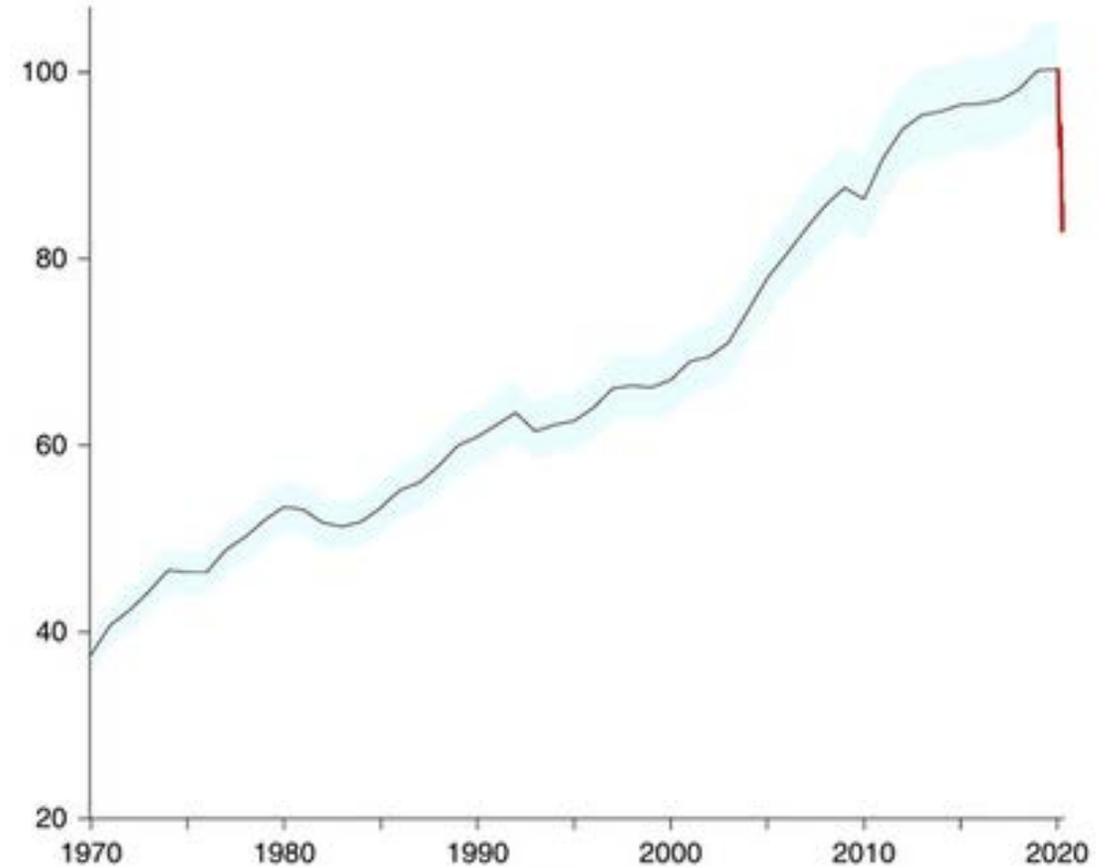
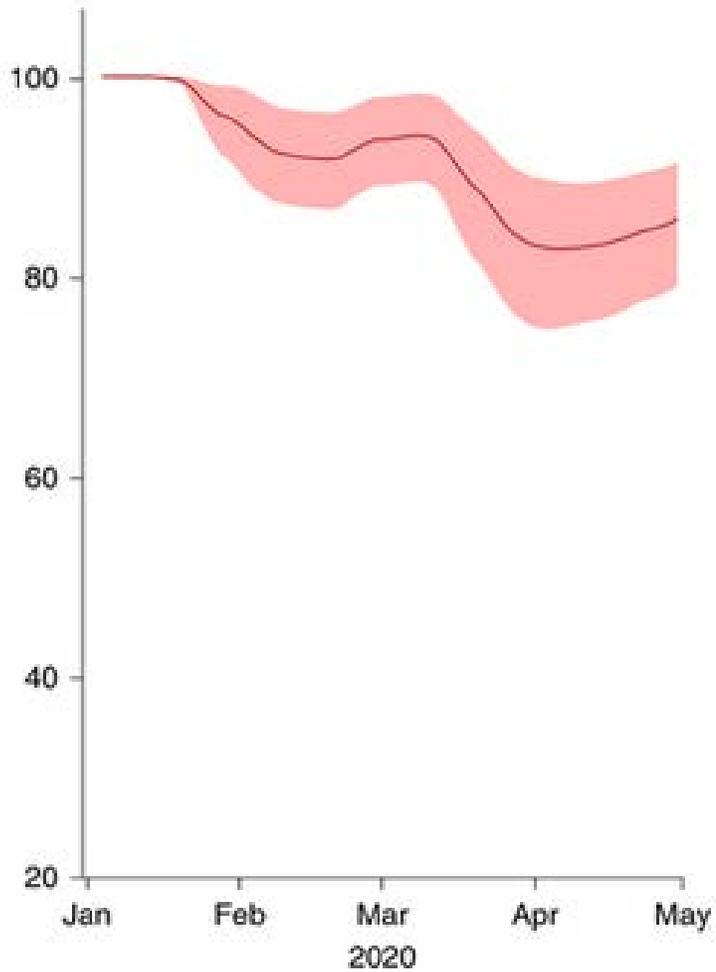
# Radikal geringer?





# Radikal geringer?

Globale CO<sub>2</sub>-Emissionen (Mt/Tag)





## Postwachstums-Gesellschaften

- **Postwachstums-Hypothese:**
  - Es ist möglich, gut in einem anderen politisch-ökonomischen System zu leben, das einen radikal geringeren Ressourcendurchsatz hat. (Kallis et al., 2018)



Foto: [Aziz Acharki](#) auf [Unsplash](#)



Foto: [Lucas Gruwez](#) auf [Unsplash](#)



# Postwachstums-Gesellschaften

- **Postwachstums-Hypothese:**
  - Es ist möglich, gut in einem anderen politisch-ökonomischen System zu leben, das einen **radikal geringeren Ressourcendurchsatz** hat. (Kallis et al., 2018)



Foto: [Lucas Gruwez](#) auf [Unsplash](#)



# Verhaltensbereiche mit hohen Umweltauswirkungen

**Was tust du für den Klimaschutz?**  
**Male die Felder aus, die zutreffen.**

Alle Glühbirnen durch LEDs ersetzen

Plastikverpackungsfrei leben

Auf Flugobst und -gemüse verzichten

Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken

Auf Coffee-to-go-Becher verzichten

**Initiative Psychologie im Umweltschutz**

<b>Flugfrei leben</b> 	<b>Nutzung eines sehr sparsamen Autos (unter 5 l/100 km)</b>	<b>Engagement für den Klimaschutz</b>
 <b>Autofrei leben</b> 		
<b>Wohnen auf weniger als 30 m<sup>2</sup> pro Person</b> 	<b>Wenig Fleisch essen (1-2 mal pro Woche)</b> 	<b>Spenden für den Klimaschutz</b>
<b>auf weniger als 20 m<sup>2</sup> pro Person</b>	<b>Vegetarisch ernähren</b> <b>Vegan ernähren</b>	



# Postwachstums-Gesellschaften

- **Postwachstums-Hypothese:**
  - Es ist möglich, gut in einem anderen politisch-ökonomischen System zu leben, das einen **radikal geringeren Ressourcendurchsatz** hat. (Kallis et al., 2018)
  - Dekarbonisierung & Dematerialisierung mit grünen Technologien
  - **Reduktion von Konsum und Produktion**



## Postwachstums-Gesellschaften

- **Postwachstums-Hypothese:**
  - Es ist möglich, **gut** in einem anderen politisch-ökonomischen System zu **leben**, das einen radikal geringeren Ressourcendurchsatz hat. (Kallis et al., 2018)



Foto: [Aziz Acharki](#) auf [Unsplash](#)

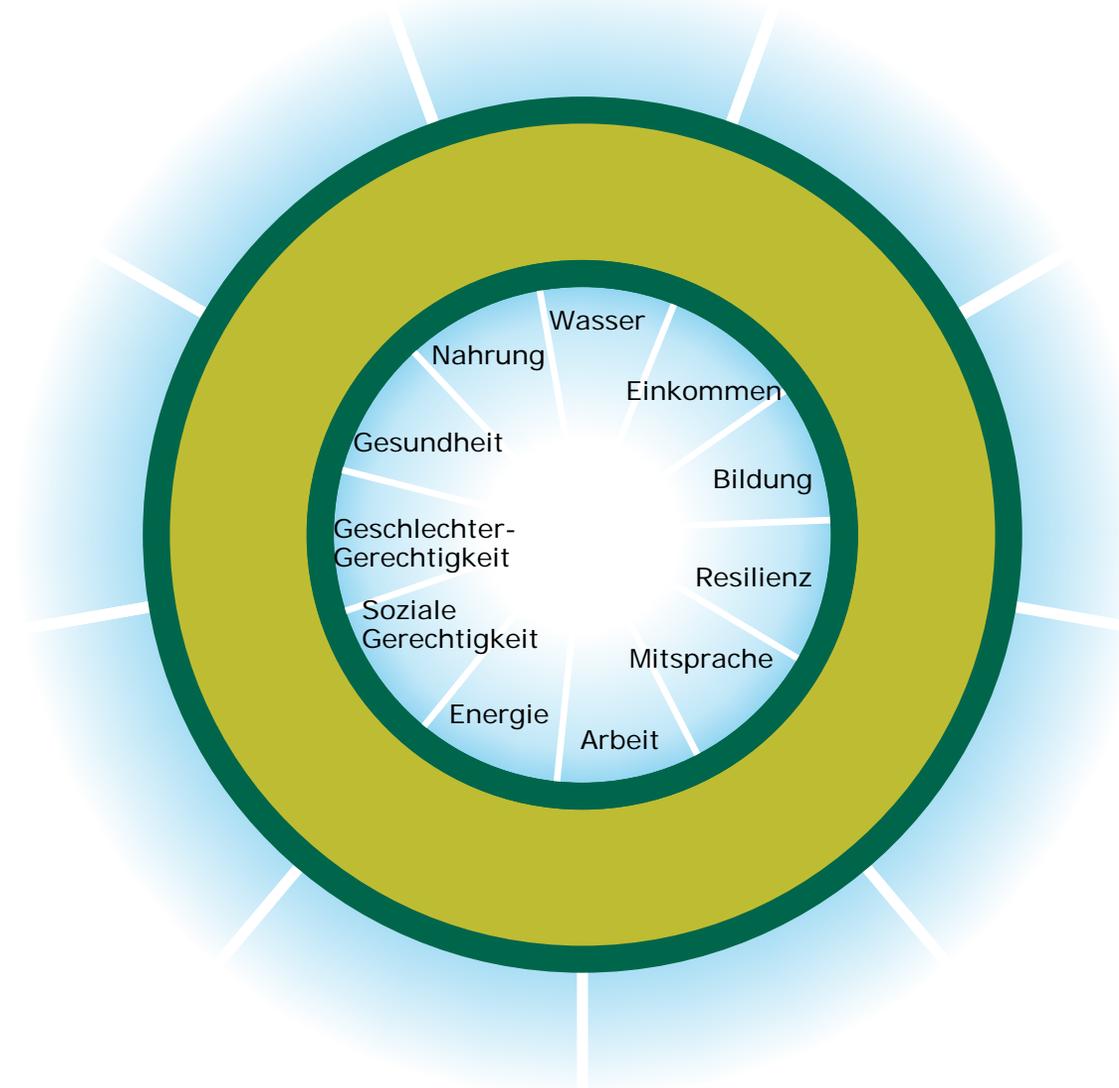


## Das Gute Leben

- Wann war ich in letzter Zeit glücklich?
- Was brauche ich, um zufrieden zu sein?
- Was gehört für mich zum Guten Leben dazu?



# Das Gute Leben





# Das Gute Leben

Wohlbefinden: verschiedene Forschungsansätze

- **Hedonisches Wohlbefinden:**
  - Genuss, Glücklichsein, Zufriedenheit
  - **Subjektives Wohlbefinden**



## Das Gute Leben

Wohlbefinden: verschiedene Forschungsansätze

- **Hedonisches Wohlbefinden:**

- Genuss, Glücklichkeit, Zufriedenheit
- **Subjektives Wohlbefinden**

- **Eudaimonisches Wohlbefinden:**

- Leben in Übereinstimmung mit dem wahren Selbst (Kongruenz)
- Selbstakzeptanz, Lebenssinn, Kontrolle
- Befriedigung grundlegender psychologischer Bedürfnisse:  
**Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit**



## Subjektives Wohlbefinden

- Kognitiv: **Lebenszufriedenheit**
  - *Wie zufrieden sind Sie mit ihrem Leben?*
- Emotional: Häufiger **positiver**, seltener **negativer Affekt**
  - *Wie häufig fühlen Sie sich gut?*
  - *Wie häufig fühlen Sie sich traurig?*



Foto: Aziz Acharki auf Unsplash



Foto: Leo Rivas auf Unsplash



Foto: Eric Ward auf Unsplash



# Subjektives Wohlbefinden - Einflüsse

- Einflussfaktoren auf Subjektives Wohlbefinden (Dolan et al., 2007)
  - Gesundheit
  - Arbeitslosigkeit
  - Hohe Arbeitszeit
  - Vertrauen
  - Enge Beziehungen



Foto: Vitalii\_Pavlyshynets auf Unsplash



Foto: Annie Spratt auf Unsplash



# Subjektives Wohlbefinden - Einflüsse

- Einflussfaktoren auf Subjektives Wohlbefinden (Dolan et al., 2007)
  - Gesundheit
  - **Arbeitslosigkeit**
  - **Hohe Arbeitszeit**
  - Vertrauen
  - Enge Beziehungen
  - Einkommen
  - **Relatives Einkommen & Ungleichheit** (Diener et al., 2017)



Foto: Vitalii\_Pavlyshynets auf Unsplash



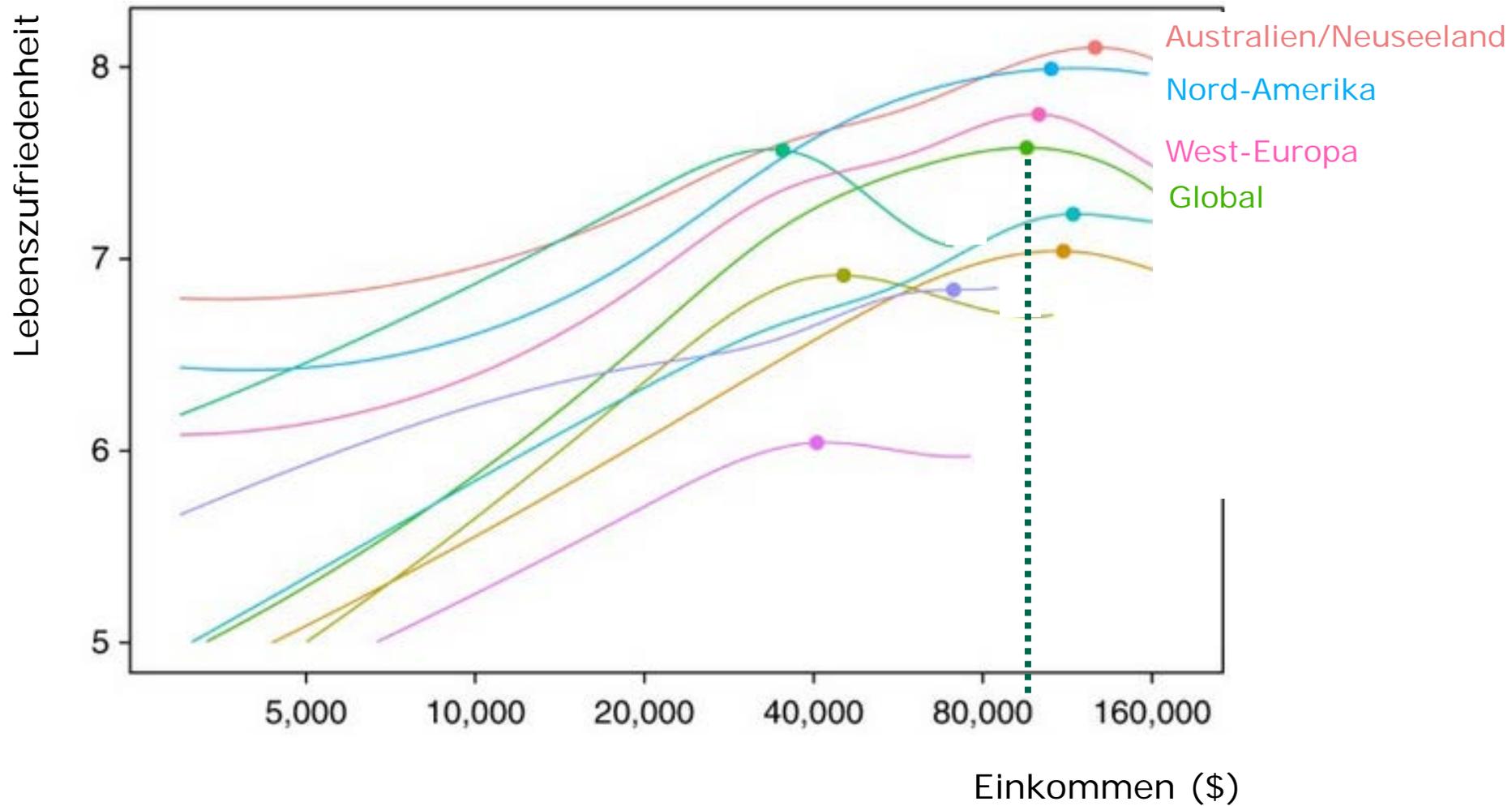
Foto: Annie Spratt auf Unsplash



Foto: Micheile Henderson auf Unsplash

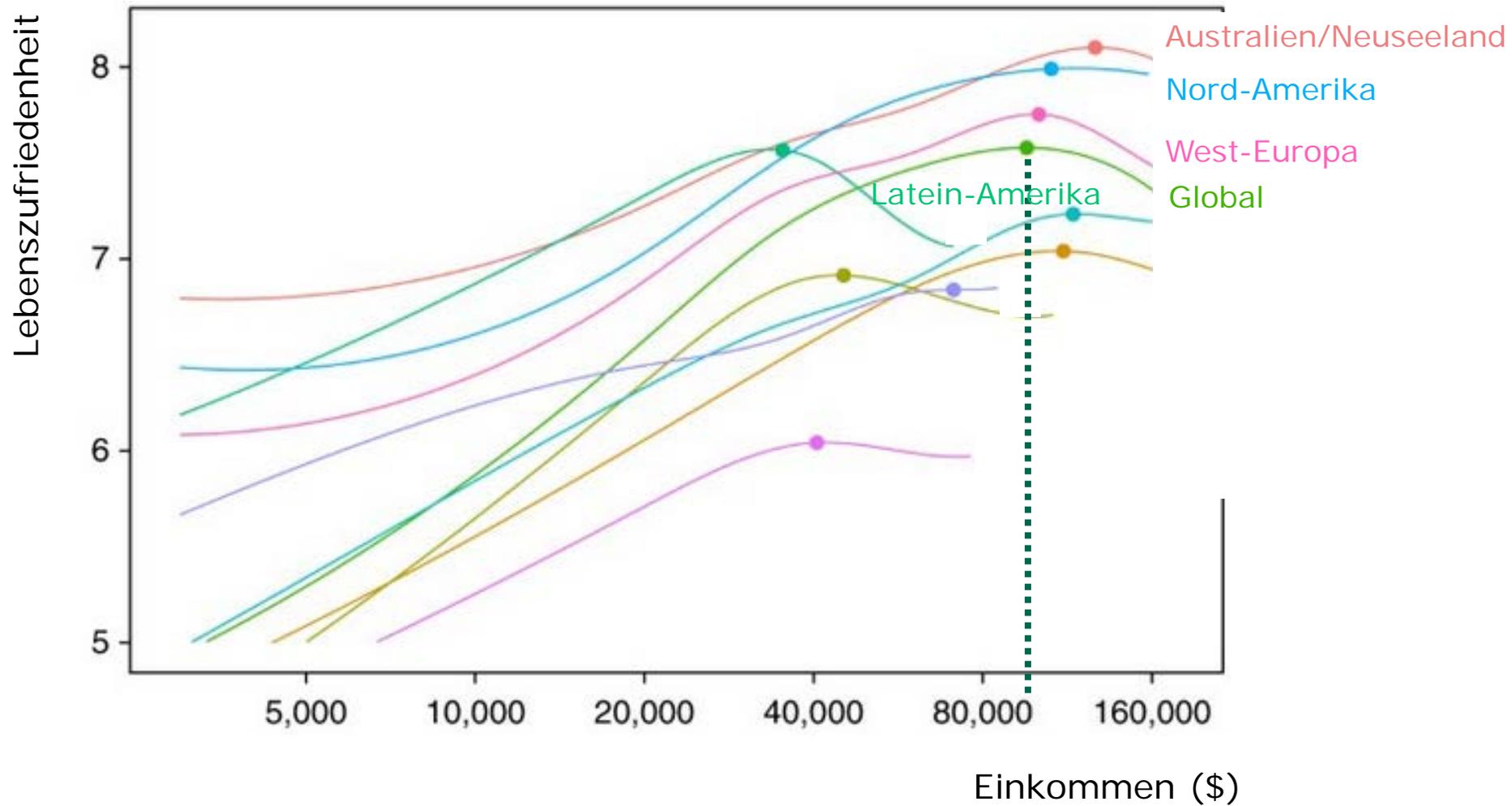


# Einkommen und Wohlbefinden



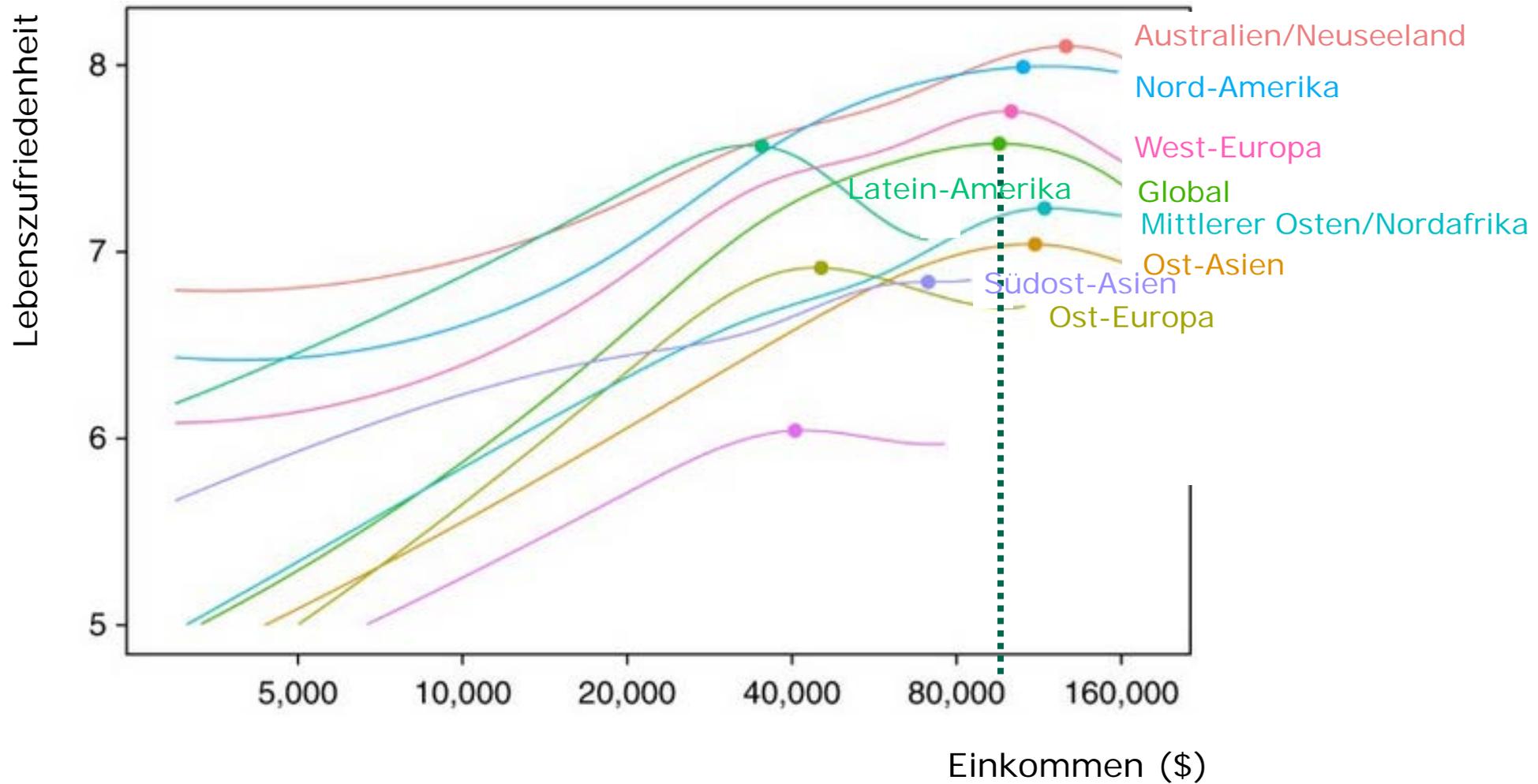


# Einkommen und Wohlbefinden



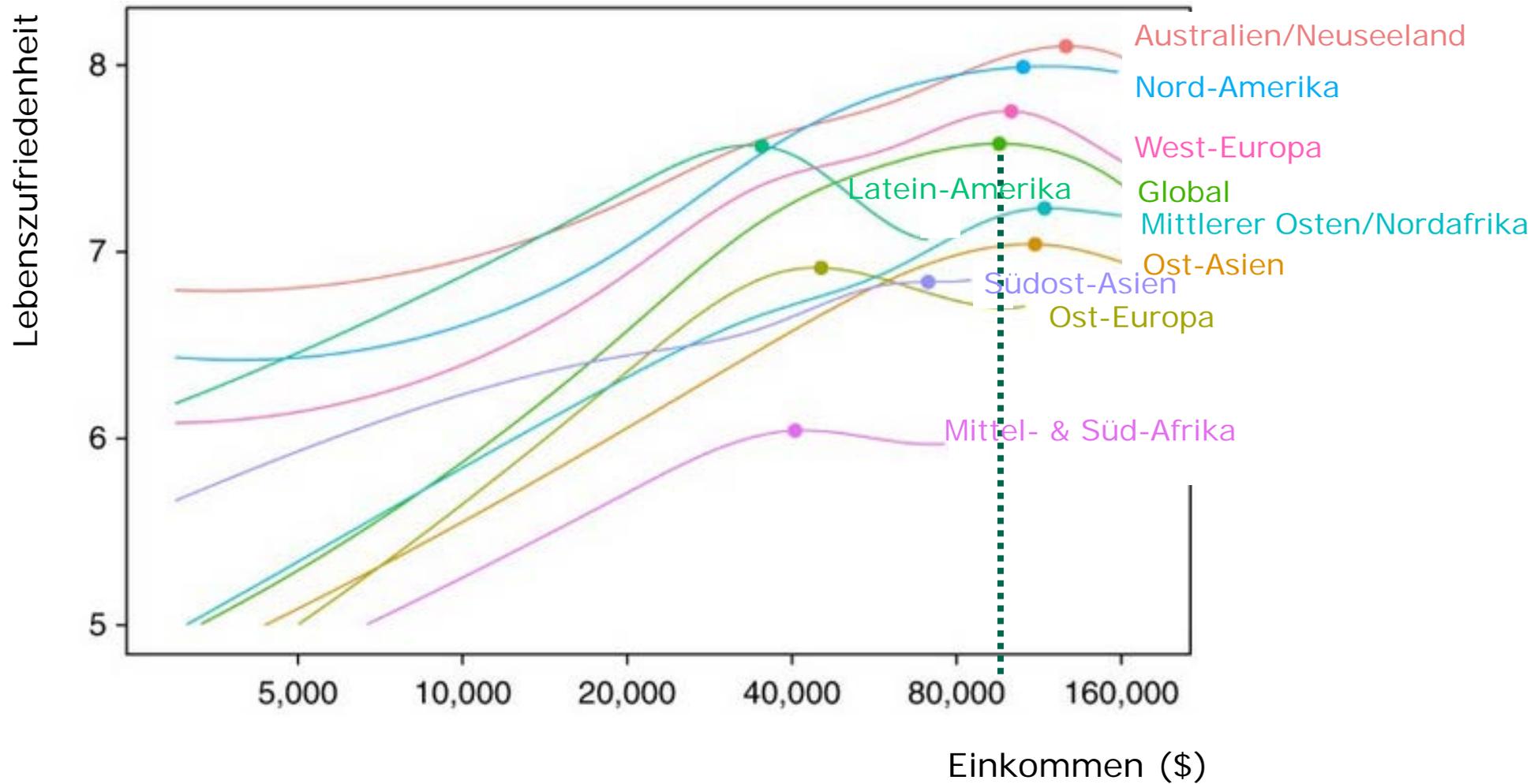


# Einkommen und Wohlbefinden





# Einkommen und Wohlbefinden





## Subjektives Wohlbefinden - Einflüsse

- Einflussfaktoren auf Subjektives Wohlbefinden (Dolan et al., 2007)
  - Gesundheit
  - **Arbeitslosigkeit**
  - **Hohe Arbeitszeit**
  - Vertrauen
  - Enge Beziehungen
  - Einkommen
  - **Relatives Einkommen & Ungleichheit** (Diener et al., 2017)
  - **Aversion von Lebensstandard-Verlust!**



# Subjektives Wohlbefinden - Einflüsse

- Einflussfaktoren auf Subjektives Wohlbefinden (Dolan et al., 2007)
  - **Gesundheit**
  - **Arbeitslosigkeit**
  - Hohe Arbeitszeit
  - Vertrauen
  - **Enge Beziehungen**
  - Einkommen
  - Relatives Einkommen & **Ungleichheit** (Diener et al., 2017)
  - **Aversion von Lebensstandard-Verlust!**



## Postwachstumsgesellschaften

- Wie könnte eine Postwachstumsgesellschaft aussehen? (Paech, 2016)
  - Arbeitszeitreduktion (z.B. 20-Stunden-Woche)
  - Suffizienz
  - Subsistenz
  - Regionalisierte Ökonomien
  - Umgestaltung statt Neuproduktion
  - Reparabilität
  - ...



# Postwachstumsgesellschaften

- Wie könnte eine Postwachstumsgesellschaft aussehen? (Paech, 2016)
  - **Arbeitszeitreduktion** (z.B. 20-Stunden-Woche)
  - Suffizienz
  - Subsistenz
  - Regionalisierte Ökonomien
  - Umgestaltung statt Neuproduktion
  - Reparabilität
  - ...



# Arbeitszeitreduktion

## Der dreifache Gewinn einer Arbeitszeitreduktion (Bader et al., 2020)

- Umwelt
  - Reduktion der Treibhausgase durch weniger Konsum (Einkommenseffekt)
  - Ersatz umweltschädlicher Zeitsparer (Zeiteffekt)
  - Zeit für Engagement (Werte-Effekt)



Foto: Noralí\_Nayla auf Unsplash



# Arbeitszeitreduktion

## Der dreifache Gewinn einer Arbeitszeitreduktion (Bader et al., 2020)

- **Umwelt**
  - Reduktion der Treibhausgase durch weniger Konsum (Einkommenseffekt)
  - Ersatz umweltschädlicher Zeitsparer (Zeiteffekt)
  - Zeit für Engagement (Werte-Effekt)
- **Sozial**
  - Zeit für Beziehungen & Erholung / Gesundheit
  - Gerechtere Verteilung von Erziehungs-, Erwerbsarbeit & Einkommen



Foto: Noralí\_Nayla auf Unsplash



Foto: Juliane Liebermann auf Unsplash



# Arbeitszeitreduktion

## Der dreifache Gewinn einer Arbeitszeitreduktion (Bader et al., 2020)

- **Umwelt**
  - Reduktion der Treibhausgase durch weniger Konsum (Einkommenseffekt)
  - Ersatz umweltschädlicher Zeitsparer (Zeiteffekt)
  - Zeit für Engagement (Werte-Effekt)
- **Sozial**
  - Zeit für Beziehungen & Erholung / Gesundheit
  - Gerechtere Verteilung von Erziehungs-, Erwerbsarbeit & Einkommen
- **Wirtschaft**
  - Verhinderung von Massenarbeitslosigkeit & Unterbeschäftigung



Foto: Noralí\_Nayla auf Unsplash



Foto: Juliane Liebermann auf Unsplash



Foto: The New York Public Library auf Unsplash



## Arbeitszeitreduktion

- Bereits 1-8 Stunden Arbeit/Woche genügen für die positiven Effekte von Erwerbsarbeit auf die Gesundheit. (Kamerāde et al., 2019)



Foto: Kate Stone Matheson auf Unsplash



# Postwachstumsgesellschaften

## Modellierung einer Postwachstumsgesellschaft in Frankreich

(D'Alessandro et al., 2020)

### Grüne Wachstumspolitik

- Grüne Technologie



Foto: Vlad Tchompalov auf Unsplash



# Postwachstumsgesellschaften

## Modellierung einer Postwachstumsgesellschaft in Frankreich

(D'Alessandro et al., 2020)

### Grüne Wachstumspolitik

- Grüne Technologie

### Postwachstums-Politik

- + Ökologische Job-Garantie
- + Freiwillige Reduktion von Konsum
- + Arbeitszeitreduktion



Foto: Vlad Tchompalov auf Unsplash



Foto: Stanislav Kondratiev auf Unsplash



# Postwachstumsgesellschaften

## Modellierungsstudie für Frankreich 2020-2050 (D'Alessandro et al., 2020)

### Ökologie

- Grünes Wachstum und Postwachstum erreichen beide (nahezu) die Klimaziele
- ABER: Grünes Wachstum nur aufgrund steigender **Arbeitslosigkeit!**



Foto: Vlad Tchompalov auf Unsplash



# Postwachstumsgesellschaften

## Modellierungsstudie für Frankreich 2020-2050 (D'Alessandro et al., 2020)

### Ökologie

- Grünes Wachstum und Postwachstum erreichen beide (nahezu) die Klimaziele
- ABER: Grünes Wachstum nur aufgrund steigender **Arbeitslosigkeit!**

### Gerechtigkeit

- Grünes Wachstum **steigert** die Ungleichheit
- Postwachstum **reduziert** die Ungleichheit



Foto: Vlad Tchompalov auf Unsplash



Foto: Stanislav Kondratiev auf Unsplash



## Zeitnutzung und Wohlbefinden

- **Flow:** Erfahrung des *Eins-Sein* mit einer Tätigkeit (Isham et al., 2019)
  - Alle Fähigkeiten gefragt, aber nicht überfordernd
  - Komplette Aufmerksamkeit auf der Tätigkeit
  - Intrinsisch motiviert



Foto: Swapnil Dwivedi auf Unsplash



# Flow-Erleben bei wenig Emissionen



Foto: Zdeněk Macháček auf Unsplash



# Flow-Erleben bei wenig Emissionen



Foto: Zdeněk Macháček auf Unsplash



Foto: Priscilla Du Preez auf Unsplash



# Flow-Erleben bei wenig Emissionen



Foto: Zdeněk Macháček auf Unsplash



Foto: Priscilla Du Preez auf Unsplash



Foto: JD Mason auf Unsplash



# Flow-Erleben bei wenig Emissionen



Foto: Zdeněk Macháček auf Unsplash



Foto: Priscilla Du Preez auf Unsplash



Foto: JD Mason auf Unsplash



Foto: Israel Gil auf Unsplash



# Flow-Erleben bei wenig Emissionen



Foto: Zdeněk Macháček auf Unsplash



Foto: Priscilla Du Preez auf Unsplash



Foto: JD Mason auf Unsplash



Foto: Israel Gil auf Unsplash



Foto: Swapnil Dwivedi auf Unsplash



## Zusammenfassung

- Wir sind **nicht auf dem richtigen Weg**, ökologische & soziale Ziele zu erreichen
- Jedes Land hat **eigene Entwicklungswege**
- Das Erreichen ökologischer Ziele mit **grünem Wachstum** erscheint unwahrscheinlich
- *Hypothese*: Es ist möglich, als Gesellschaft radikal weniger zu verbrauchen und dennoch gut zu leben
  - **Weniger Konsum** und Produktion
  - **Wenig Arbeitslosigkeit, Zeit für Beziehungen & Gesundheit, weniger Ungleichheit**
- **Postwachstumsgesellschaft**: Arbeitszeitreduktion
- Statt zu arbeiten, können wir Tätigkeiten nachgehen, die uns gut tun und wenig Ressourcen verbrauchen



# Literatur

- Bader, C., Hanbury, H., Neubert, S., & Moser, S. (2020). Weniger ist Mehr—Der dreifache Gewinn einer Reduktion der Erwerbsarbeitszeit. Weniger arbeiten als Transformationsstrategie für eine ökologischere, gerechtere und zufriedenerere Gesellschaft—Implikationen für die Schweiz. (CDE Working Paper).
- D'Alessandro, S., Cieplinski, A., Distefano, T., & Dittmer, K. (2020). Feasible alternatives to green growth. *Nature Sustainability*, 3(4), 329–335. <https://doi.org/10.1038/s41893-020-0484-y>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Independent Group of Scientists appointed by the Secretary-General. (2019). *Global Sustainable Development Report 2019: The Future is Now—Science for Achieving Sustainable Development*.
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2019). Flow Activities as a Route to Living Well With Less. *Environment and Behavior*, 51(4), 431–461. <https://doi.org/10.1177/0013916518799826>
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33–38. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0>
- Kallis, G., Kostakis, V., Lange, S., Muraca, B., Paulson, S., & Schmelzer, M. (2018). Research On Degrowth. *Annual Review of Environment and Resources*, 43(1), 291–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-102017-025941>
- Kamerāde, D., Wang, S., Burchell, B., Balderson, S. U., & Coutts, A. (2019). A shorter working week for everyone: How much paid work is needed for mental health and well-being? *Social Science & Medicine*, 241, 112353. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.06.006>
- Moser S, Lannen A, Kleinhüchelkotten S, Neitzke HP, Bilharz M. 2016. Gute Absichten, hoher CO2-Ausstoss: Die Rolle von Privathaushalten in reichen Ländern. CDE Policy Brief Nr. 9. Bern, Schweiz: CDE.
- O'Neill, D. W., Fanning, A. L., Lamb, W. F., & Steinberger, J. K. (2018). A good life for all within planetary boundaries. *Nature Sustainability*, 1(2), 88–95. <https://doi.org/10.1038/s41893-018-0021-4>
- Paech, N. (2016). *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie* (9. Auflage). oekom Verlag.
- Parrique, T., Barth, J., Briens, F., Kerschner, C., Kraus-Polk, A., Kuokkanen, A., Spangenberg, J. H. (2019). Decoupling Debunked. Evidence and arguments against green growth as a sole strategy for sustainability. European Environmental Bureau.
- Raworth, K. (2017). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-century economist*. Chelsea Green Publishing.
- Roberts, J. T., Steinberger, J. K., Dietz, T., Lamb, W. F., York, R., Jorgenson, A. K., Givens, J. E., Baer, P., & Schor, J. B. (2020). Four agendas for research and policy on emissions mitigation and well-being. *Global Sustainability*, 3, e3. <https://doi.org/10.1017/sus.2019.25>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>