

# GAIiA

ECOLOGICAL PERSPECTIVES FOR SCIENCE AND SOCIETY  
ÖKOLOGISCHE PERSPEKTIVEN FÜR WISSENSCHAFT UND GESELLSCHAFT



SPECIAL FOCUS:  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND ETHICS OF SCIENCE –  
MUTUAL IMPULSES AND CHALLENGES

---

GAIA is available online at [www.ingentaconnect.com/content/oekom/gaia](http://www.ingentaconnect.com/content/oekom/gaia)  
[www.oekom.de](http://www.oekom.de) | B 54649 | ISSN print 0940-5550, online 2625-5413 | GAIA 33/4, 333–418 (2024)

# Suffizienz im Stadtquartier – Praktiken und Formate zur sozialen Diffusion in den Bereichen Wohnen, Mobilität, Ernährung



*Lebensweisen in Stadtquartieren ressourcenschonend und nachhaltig zu gestalten, war das Ziel des Verbundprojekts Lebensqualität, Teilhabe und Ressourcenschonung durch soziale Diffusion von Suffizienzpraktiken in Stadtquartiere (SuPraStadt). In Reallaboren in Heidelberg, Dortmund und Kelsterbach wurden Suffizienzansätze wie gemeinschaftliches Wohnen, Nahmobilität und nachhaltige Ernährungspraktiken erprobt. Eine Toolbox mit praktischen Anleitungen für Bürger(innen), Quartiersmanager(innen) und lokale Initiativen unterstützt die Verbreitung der Ansätze, um Suffizienz im Alltag erlebbar und für Kommunen anwendbar zu machen.*

Lars-Arvid Brischke , Marcel Hunecke , Immanuel Stieß, Tilmann Hüppauff 

## Sufficiency in urban neighborhoods: Practices and formats for social diffusion in the areas of housing, mobility and nutrition

GAIA 33/4 (2024): 411–412 | **Keywords:** neighborhood development, social participation, sufficiency practices, sustainable urban development

### Suffizienz – Leitbegriff einer nachhaltigen Praxis im Stadtquartier

Suffizienz besteht in Veränderungen von Konsummustern, Alltagsroutinen, sozialen und kulturellen Praktiken, die dazu beitragen, innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde zu bleiben. Suffizienzpraktiken von Bürger(inne)n eines Stadtquartiers können beispielsweise die gemeinschaftliche Gestaltung und Nutzung von Flächen, die Förderung einer ressourcen- und umweltschonenden Nahmobilität sowie gemeinschaftlich organisierte Eigen- oder Dienstleistungen im Wohnumfeld sein. Auch lokale Entscheidungsträger(innen) in Politik, Verwaltung und Wirtschaft können neue soziale und kulturelle Praktiken und Strukturen anregen,

um Konsummuster und Alltagsroutinen zu verändern und als Element von Transformationsstrategien zu nutzen.

### Ziele des Verbundprojekts SuPraStadt

Das Projekt *SuPraStadt* (*Lebensqualität, Teilhabe und Ressourcenschonung durch soziale Diffusion von Suffizienzpraktiken in Stadtquartiere*)<sup>1</sup> bestand aus zwei Phasen: 1. Konzeption, Erprobung, 2. Transfer, Verstetigung. Ausgangspunkt für beide Phasen war die These, dass Suffizienz durch Formate zur sozialen Diffusion im Alltag der Bürger(innen) sichtbarer, erfahrbarer und attraktiver gemacht werden kann.

Ziel war es dabei, Suffizienzpraktiken systematisch und wissenschaftlich fundiert zu identifizieren, diese in verschiedenen

Stadtquartieren transdisziplinär zu erproben sowie ihre ökologischen und sozialen Wirkungen zu bewerten. Dabei standen folgende Forschungsfragen im Fokus:

Welche Bedürfnisse haben Bewohner(innen) in Bezug auf Wohnen, Mobilität und Ernährung? Wie können diese gelebt und gleichzeitig mit ökologischen Anforderungen der Nachhaltigkeit in Einklang gebracht werden („Suffizienz“)? Zusätzlich wurde untersucht, ob und wie eine Diffusion von Suffizienzpraktiken in ausgewählte soziale Milieus erfolgen kann und welche wechselseitigen Lernprozesse dafür notwendig sind.

### Transdisziplinäre Forschung mit Reallaboren

Das Forschungsteam aus Wissenschaftler(inne)n des ifeu, der Fachhochschule Dortmund und des Instituts für sozial-ökologische Forschung (ISOE) arbeitete in drei Reallaboren mit jeweils unterschiedlichen Leitakteuren zusammen: In Heidelberg mit dem Collegium Academ-

Dr. Lars-Arvid Brischke | ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH | Heidelberg | DE | lars.brischke@ifeu.de

Prof. Dr. Marcel Hunecke | Fachhochschule Dortmund | Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften | Dortmund | DE | marcel.hunecke@fh-dortmund.de

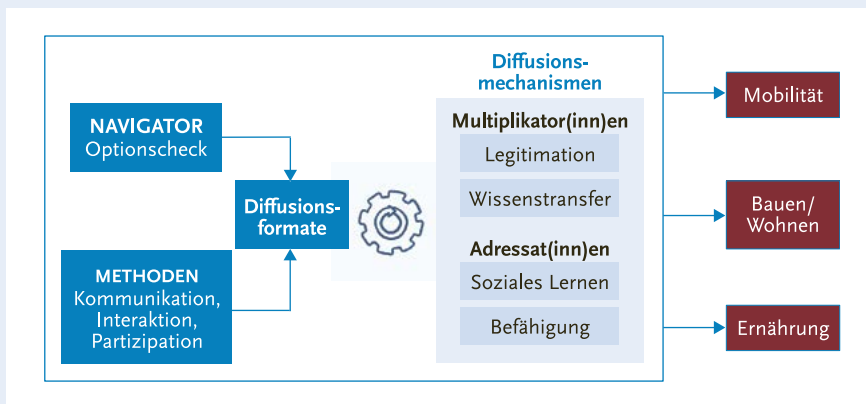
Dr. Immanuel Stieß | ISOE – Institut für sozial-ökologische Forschung GmbH | Frankfurt | DE | immanuel.stiess@isoe.de

Tilmann Hüppauff, M. Sc. | Fachhochschule Dortmund | Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften | Dortmund | DE | tilmann.hueppauff@fh-dortmund.de

SÖF: Dr. Frank Betker | Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR) Projektträger | Umwelt und Nachhaltigkeit | Heinrich-Konen-Str. 1 | 53227 Bonn | DE | +49 228 38211975 | frank.betker@dlr.de | www.soef.org

© 2024 by the authors; licensee oekom.  
This Open Access article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).  
<https://doi.org/10.14512/gaia.33.4.14>

<sup>1</sup> Koordiniert vom ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH wurde das Projekt von Mai 2019 bis September 2024 vom Bundesministerium für Bildung und Forschung in der Maßnahme *Umsetzung der Leitinitiative Zukunftsstadt* gefördert; [www.ifeu.de/projekt/suprastadt](http://www.ifeu.de/projekt/suprastadt).



**ABBILDUNG 1:** Toolbox zur Diffusion von Suffizienzpraktiken.

cium, einer zivilgesellschaftlichen Initiative, in Dortmund mit der Kommune und in Kelsterbach mit dem Quartiersmanagement der ProjektStadt, einem Unternehmen der Wohnungswirtschaft. Diese Praxispartner waren eng in die Konzeption, Durchführung und Diffusion von Suffizienzpraktiken eingebunden.

Kern des Reallabors in Heidelberg war das Bau- und Wohnprojekt des selbstverwalteten und ökologisch ambitionierten Wohnheims Collegium Academicum auf einer militärischen Konversionsfläche. Zudem wurden in weiteren Heidelberger Wohnprojekten gemeinschaftliche Strukturen im Wohnumfeld untersucht und auf ihre sozial-ökologischen Wirkungen hin bewertet (Dingeldey et al. 2022).

Im Reallabor Dortmund-Westerfilde ging es um „Suffizienzpolitik in Stadtquartieren“. Gemeinsam mit Akteuren aus der Lokalpolitik wurden Methoden erprobt, mit denen suffizienzpolitische Ansätze in die Entwicklung von Quartieren integriert werden können. Die Workshop-Reihe *Klimanachbarschaften* zur sozialen Aktivierung von Bürger(inne)n auf der Basis von Bildungs- und Performanzaktionen wurde zunächst in Dortmund-Westerfilde getestet und dann nach Dortmund-Dorstfeld übertragen.

Im Reallabor Kelsterbach-Mainhöhe lag der Schwerpunkt auf Ernährungs- und Mobilitätspraktiken. Gemeinsam mit Bewohner(inne)n wurde der Eigenanbau von Lebensmitteln im Quartier initiiert. Um die Nahmobilität zu verbessern, wurden mit diesen eine mobile Fahrradwerkstatt und Fahrradtouren organisiert (Deffner und Stieß 2022).

### Kognitive Wissensintegration und transdisziplinäre Zusammenarbeit

Die kognitive Wissensintegration bildete in allen Projektphasen ein Kernelement der transdisziplinären Zusammenarbeit. Auf der Basis eines in *SuPraStadt* erarbeiteten „Konzepts für Suffizienzpraktiken“ (Brischke et al. 2022) entstand eine Toolbox, die das Ziel hat, Suffizienzpraktiken zu verbreiten (Abbildung 1).

Die Toolbox enthält übertragbare Diffusionsformate, die aus zwei Komponenten bestehen: Methoden und Navigatoren, die themenspezifisch umgesetzt werden. Methoden zur Verbreitung von Suffizienzpraktiken sind etwa Informationsveranstaltungen, Planungsworkshops, Runde Tische, Mitmachaktionen, Ortsbegehungen oder Reflexionsgespräche. Navigatoren sind Tools, mit denen Umweltwirkungen von Alltags- und Konsumpraktiken bewertet und suffiziente Handlungsoptionen aufgezeigt werden. Für die Handlungsfelder Wohnen, Reisen und Ernährung wurde als Navigator ein frei zugängliches Onlinetool entwickelt: der *Suffizienz-Check*<sup>2</sup>. Die Diffusionsformate setzen vier Diffusionsmechanismen – messbare Wirkfaktoren – in Gang: Legitimation und Wissenstransfer bei Multiplikator(inn)en sowie Soziales Lernen und Befähigung bei Adressat(inn)en.

### Praktische Ergebnisse und wissenschaftliche Erkenntnisse

Nach der Erprobung und Evaluation wurden für fünf Diffusionsformate „Anleitungen zum Selbermachen“ erarbeitet und in der Toolbox (Hüppauff et al. 2024) online bereitgestellt. Kompakt und allgemeinver-

ständig beschrieben, sollen sie Initiativen, Quartiers- und Klimaschutzmanager(inne)n sowie Menschen, die sich privat oder beruflich für Nachhaltigkeit auf lokaler Ebene engagieren, zur Verbreitung suffizienter Handlungsweisen im Quartier inspirieren und befähigen.

In allen drei Reallaboren wurden die Suffizienzpraktiken positiv aufgenommen. Ihre Verbreitung setzt allerdings soziale Lernprozesse bei den Adressat(inn)en voraus. Befähigung, das heißt, praktisches Wissen zu erwerben für ein suffizientes Handeln – von der Fahrradreparatur bis zur lokalpolitischen Zusammenarbeit – ist dabei ein zentraler Diffusionsmechanismus. Beide Mechanismen wirken unterschiedlich je nach Milieu. In kritisch-kreativen Milieus besteht eine Offenheit für Suffizienz, während bürgerliche Milieus gut über Vereine und Bürgertreffs angesprochen werden können. In prekären Milieus sind unterstützende Angebote wie Lebensmittelverteilungen oder die offene Jugendarbeit wirkungsvoll.

### Literatur

- Brischke, L.-A. et al. 2022. *Lebensqualität, Teilhabe und Ressourcenschonung durch soziale Diffusion von Suffizienzpraktiken in Stadtquartiere (SuPraStadt)*. Endbericht. [www.ifeu.de/fileadmin/uploads/pdf/SuPraStadt\\_Endbericht\\_221130.pdf](http://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/pdf/SuPraStadt_Endbericht_221130.pdf) (abgerufen 12.11.2024).
- Deffner, J., I. Stieß. 2022. Quartiersbewohnerinnen und -bewohner und Kommune für suffiziente Alltagspraktiken aktivieren. In: *Reallabore für urbane Transformation. Methoden, Akteure und Orte experimenteller und ko-produktiver Stadtentwicklung am Beispiel der BMBF-Zukunftsstadtforschung*. Herausgegeben von Synthese- und Vernetzungsprojekt Zukunftsstadt (SynVer\*Z). Berlin. 45–50. [www.nachhaltige-zukunftsstadt.de/downloads/SynVerZ\\_Sammelband\\_Reallabore.pdf](http://www.nachhaltige-zukunftsstadt.de/downloads/SynVerZ_Sammelband_Reallabore.pdf) (abgerufen 12.11.2024).
- Dingeldey, M., L.-A. Brischke, M. Over, F. Girault. 2022. *Gemeinschaftliche Strukturen in Wohnquartieren. Impulse für mehr Lebensqualität, Klima- und Ressourcenschutz*. Heidelberg: ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH.
- Hüppauff, T. et al. 2024. *Die SuPraStadt-Toolbox. Praktische Anleitungen für mehr Nachhaltigkeit und Lebensqualität durch Suffizienz im Quartier*. OSF Plattform. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/BKDXY>.

<sup>2</sup> [www.suffizienzcheck.de](http://www.suffizienzcheck.de)