VERBAND DER SCHWEIZERISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN
ASSOCIATION DES UNIVERSITÉS POPULAIRES SUISSES
ASSOCIAZIONE DELLE UNIVERSITÀ POPOLARI SVIZZERE
ASSOCIAZIUN DA LAS UNIVERSITADS POPULARAS SVIZRAS

STECKBRIEF PROJEKT «GLÜCK DER GENÜGSAMKEIT»

Suffizienz-Bildung an Volkshochschulen (VHS) (2025–2029)

Ausgangslage

Ein gutes Leben für alle Menschen heute und in Zukunft zu ermöglichen, ist *die* grosse Herausforderung unserer Zeit. Suffizienz ist als Nachhaltigkeitsstrategie unerlässlich, um dieses Ziel zu erreichen. Sie bedeutet, den globalen Ressourcenverbrauch zu senken, indem wir weniger produzieren und konsumieren. So rücken Fragen nach einem guten und erfüllten Leben jenseits des ständigen Strebens nach materiellem Wachstum in den Mittelpunkt.

Das Projekt

Im Projekt «Glück der Genügsamkeit» möchten wir die Idee der Suffizienz über die Volkshochschulen einer breiteren Öffentlichkeit näherbringen. Dabei wollen wir aufzeigen, dass Suffizienz in Form einer genügsamen Lebensführung in vielen Kulturen und Religionen eine lange Tradition hat. Durch historische Anknüpfungspunkte – von Diogenes über die Glücksritter bis hin zum Minismus – soll dieses vermeintlich komplexe Thema für viele Menschen zugänglich gemacht werden. Konkret wollen wir möglichst viele Volkshochschulen dazu motivieren, Suffizienz-Angebote in ihr Programm aufzunehmen. Dazu erstellen wir in Zusammenarbeit mit den lokalen VHS einen schweizweiten Pool geeigneter Expertinnen und Experten sowie Angebote zum Thema Suffizienz. Das Projekt wird vollständig durch Drittmittel finanziert. VHS, die Suffizienz-Angebote anbieten, erhalten einen Teil ihrer Kosten durch Projektgelder gedeckt.

Ziel des Projekts

✅ Die Idee der Suffizienz in der Bevölkerung verbreiten
✅ Entwicklung neuer Suffizienz-Bildungsangebote
✅ Jährlich 100 Suffizienz-Angebote an den Schweizer VHS von 2026 bis 2029

Was bedeutet das für Ihre VHS?

🔷 Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Angebote
🔷 Möglichkeit, neue und attraktive Veranstaltungen anzubieten
🔷 Finanzielle Hilfe bei der Durchführung von Suffizienz-Bildungsangeboten durch den VSV

Projektablauf

📅 2025: Aufbau des Angebotes, Testrunde im Herbst 2025
📅 2026–2029: jährlich 100+ Veranstaltungen mit wachsendem Angebot
📅 2027: Zwischenevaluation & Weiterentwicklung
📅 2029: Abschluss, Dokumentation, Bereitstellung von Hilfsmitteln, Verstetigung des Programms

Finanzierung

Das Projekt wird durch die Hamasil Stiftung und das SBFI gefördert.

Interessiert?

Lassen Sie uns gemeinsam Suffizienz-Bildung an Ihre VHS bringen!

📩 Kontakt:
René Inderbitzin | UP-VHS | rene.inderbitzin@up-vhs.ch

Hohlstr. 290
CH – 8004 Zürich

+41 44 211 97 71
+41 44 211 97 72
+41 44 211 97 73

office@up-vhs.ch
www.up-vhs.ch

VERBAND DER SCHWEIZERISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN
ASSOCIATION DES UNIVERSITÉS POPULAIRES SUISSES
ASSOCIAZIONE DELLE UNIVERSITÀ POPOLARI SVIZZERE
ASSOCIAZIUN DA LAS UNIVERSITADS POPULARAS SVIZRAS

WAS SIND SUFFIZIENZ-BILDUNGSANGEBOTE?

Arbeitsdokument - Stand 30. März 2025

Eine allgemein anerkannte Definition von Suffizienz-Bildung liegt bislang nicht vor. Der Begriff ist noch in Entwicklung und wird in unterschiedlichen Kontexten verschieden verwendet. Für unser Projekt orientieren wir uns daher an einer praxisnahen, vorläufigen Arbeitsdefinition, die sich auf fünf zentrale Schwerpunkte stützt.

1. Bewusstsein für Konsumgrenzen fördern
Bsp. 1: Workshop: «Mein ökologischer Fussabdruck – und wie ich ihn verbessern kann»
Bsp. 2: Kurs: «Globale ökologische Gerechtigkeit – die Sicht eines Umweltethikers»

2. Nicht-materialistische Haltungen und Werte entwickeln
Bsp. 1: Ein geleiteter Lesekreis zum Buch «Haben oder Sein» von Erich Fromm
Bsp. 2: Vortrag einer Priorin: «Einfach leben wie die Benediktinerinnen – innere Fülle statt äusserer Überfluss»

3. Suffizienzorientierte Praktiken anwenden
Bsp. 1: Reparaturcafé: «Reparieren statt wegwerfen»
Bsp. 2: Workshop: «Teilen, tauschen, gemeinsam nutzen – von Carsharing bis zum Werkzeugpool»

4. Das Wachstumsparadigma hinterfragen
Bsp. 1: Podiumsdiskussion: «Wirtschaft ohne Wachstum – Ein Postwachstumsökonom und eine neoliberale Ökonomin im Streitgespräch»
Bsp. 2: Kunstaktion: «Was bedeutet Wachstum für mich?»

5. Verantwortung für Suffizienz über das Individuum hinaus erkennen
Bsp. 1: Stadtspaziergang: «Oasen der Genügsamkeit – Suffizienz entdecken vor der Haustür»
Bsp. 2: Planspiel: Suffizienz ermöglichen – politische Strukturen gemeinsam verändern

Hohlstr. 290
CH – 8004 Zürich

+41 44 211 97 71
+41 44 211 97 72
+41 44 211 97 73

office@up-vhs.ch
www.up-vhs.ch