

Nachhaltige Lebensführung

Zentrale Faktoren und Realisierungsbedingungen für eine sozial-ökologische Transformation alltäglicher Praktiken

Benjamin Görgen

1. Einleitung

Vor dem Hintergrund der sozial-ökologischen Krisen der Gegenwart tritt die Realisierung nachhaltigerer Formen der Lebensführung als zentrale gesellschaftliche Herausforderung in den Blick. Hierfür sind alternative und reduktive Formen des Konsumierens ebenso erforderlich, wie neue Formen der Mobilität, des Wohnens, des Engagements, der Arbeit oder der Fürsorge. Nachhaltige Lebensführung betrifft somit nicht nur einzelne wenige ausgewählte Verhaltensweisen, wie Einkaufen oder Stromsparen, sondern die gesamte Breite des alltäglichen Lebens. Doch wie genau entsteht nachhaltige Lebensführung und welche Faktoren sind hierbei von Bedeutung?

Nachhaltiges Alltagsverhalten stand seit Beginn des Nachhaltigkeitsdiskurses im Zentrum der wissenschaftlichen Debatte. Schon in den 1980er Jahren wurden erste sozialpsychologische und soziologische Studien zum Umweltverhalten durchgeführt und insb. in den 1990er Jahren entwickelte sich eine vitale Debatte zum Einfluss des zunehmenden Umweltbewusstseins auf das Verhalten der Bevölkerung (Dunlap und Merting 1996; Lange 2011: S. 38f.; für einen aktuellen Überblick vgl. Wendt und Görgen 2017). Den zentralen Ausgangspunkt bildete dabei die These, dass ein steigendes Umweltbewusstsein zu umweltfreundlichem Handeln führen würde (de Haan und Kuckartz 1996: S. 104). Die damit verbundene Hoffnung, durch einen Wandel des Bewusstseins einen grundlegenden gesellschaftlichen Transformationsprozess zu realisieren, erwies sich jedoch als Trugschluss. So stellten Preisendörfer und Franzen (1996: S. 232) schon in den späten 1990er Jahren fest, »daß umweltorientierte Einstellungen und Werthaltungen nur einen begrenzten Einfluss auf das tatsächliche Umweltverhalten haben«. Lange (2011: S. 38) sieht gar eine »notorischen Differenz zwischen erklärtem Umweltbewusstsein und tatsächlichem Verhalten«.

Mit der Zeit zeigten sich somit immer stärker die Grenzen eines behavioristischen Ansatzes, der das (rationale) Individuum in den Mittelpunkt der Analyse stellt und der auch umfassenden Eingang in eine Vielzahl von politischen Programmen fand (Shove 2010). Insb. die Vernachlässigung des Kontextes des Verhaltens und die einseitige Verortung des Handlungsimpulses beim Individuum spielen dabei eine zentrale Rolle (Görgen 2020a: S. 73f.). Darüber hinaus wurde im Laufe der Zeit auch die konventionelle Operationalisierung von Umweltverhalten kritisiert, denn bei dieser wurden und werden oftmals nur einige wenige im Diskurs präsentierte Verhaltensweisen abgefragt (vgl. Diekmann und Preisendörfer 2001: S. 106f.), während andere vernachlässigt werden oder überhaupt nicht in den Blick geraten.

In der Folge entwickelte sich eine Reihe von Ansätzen, die auf diese soziologischen Leerstellen in der Nachhaltigkeitsforschung reagieren. Insb. aktuelle Praxistheorien (vgl. z.B. Schatzki 1998; Reckwitz 2003; Shove et al. 2014) erweisen sich dabei als fruchtbar, da sie den Fokus auf die Routinisiertheit und Situiertheit alltäglicher Verhaltensweisen sowie die Bedeutung der Materialität für die Praxis richten. Zugleich fokussieren praxistheoretische Ansätze zumeist einzelne Praktiken, ohne die ganze Breite der Lebensführung in den Blick zu nehmen.¹ Ein solch umfassender Blick ist jedoch für Fragen der Nachhaltigkeit von Relevanz, da sich zeigt, dass zwischen unterschiedlichen Lebensführungspraktiken vielfältige Wechselwirkungen bestehen, wobei mitunter sog. »Rebound-Effekte« beobachtet werden können, die durch umweltfreundliche Verhaltensweisen angestoßene ökologische Einsparungen in anderen Bereichen überkompensieren (Santarius 2012: S. 14f.).

Um auf diese Probleme zu reagieren und die bestehenden Ansätze weiterzuentwickeln, wurden in der im Folgenden präsentierten Untersuchung am Beispiel gemeinschaftlicher Wohnformen ein praxis- und sozialisationstheoretisch angereichertes Konzept nachhaltiger Lebensführung entwickelt und zentrale Bedingungsfaktoren einer nachhaltigen Lebensführung herausgearbeitet (Görgen 2020b). Hierzu wurden auf Basis der Grounded Theory (Strauss 1998) zwei gemeinschaftliche Wohnprojekte beforscht: zum einen ein alternativ-studentisch geprägtes Projekt, dass schon in den 1970er Jahren aus einer Hausbesetzung hervorgegangen ist (in der Folge Wohnprojekt Gereonsplatz) und zum anderen ein Mehrgenerationenwohnprojekt, das vor wenigen Jahren von einer städtischen Wohnungsbaugesellschaft entwickelt und anschließend durch eine Gruppe von Engagierten als gemeinschaftliches Wohnprojekt gegründet wurde (in der Folge Wohnprojekt Rosengärten). Diese beiden Projekte, die zugleich verbreitete Typen urbaner Wohnprojekte repräsentieren, wurden im Sinne einer kontrastierenden Fallauswahl identifiziert, um auf diese Weise unterschiedliche Realisierungsbedingungen nachhaltiger Lebensführung vergleichend untersuchen zu können.

1 Erst in den letzten Jahren richtet sich der Fokus auch verstärkt auf die Verbindungen zwischen einzelnen Praktiken (vgl. z.B. Hui, Schatzki und Shove 2017).

Gemeinschaftliche Formen des Zusammenlebens und hier insb. gemeinschaftliche Wohnprojekte können in vielerlei Hinsicht als Reallabore einer sozial-ökologischen Transformation interpretiert werden (Wagner 2013; Tummers 2016). Sie wurden als Untersuchungsgegenstand gewählt, da in ihnen alternative Formen des Zusammenlebens jenseits der traditionellen Wohnformen erprobt und auf diese Weise auf relevante gesellschaftliche Problemlagen, wie den demografischen Wandel, Singularisierung aber auch sozial-ökologische Krisen reagiert wird (Fedrowitz und Gailing 2003; Kunze 2009; Grundmann 2011; Lambing 2014; Zibell und Kietzke 2016).

In der Folge wird zunächst ein erweitertes Modell nachhaltiger Lebensführung eingeführt (vgl. Abschn. 2), um anschließend auf dieser Grundlage zentrale Realisierungsbedingungen nachhaltiger Lebensführung zu identifizieren (vgl. Abschn. 3).

2. Eine erweiterte Konzeption nachhaltiger Lebensführung

Das ursprüngliche Konzept der Alltäglichen Lebensführung wurde in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren von der gleichnamigen Projektgruppe um Günther G. Voß, Werner Kundera und Karin Jurczyk entwickelt. Das Konzept bietet eine gute Grundlage für eine Konzeptualisierung nachhaltiger Lebensführung, da es erstens die »Synchronizität« der Lebensführung adressiert und es somit ermöglicht, die gesamte Breite des alltäglichen Lebens in den Blick zu nehmen (Voß 1995: S. 30). Zweitens hebt es die Bedeutung des Alltags und des aktiven Vollzugs hervor (ebd.: S. 30). Und drittens geht es davon aus, dass Lebensführung »unausweichlich und in systematischer Weise *vergesellschaftet*« (ebd.: S. 37, Hervorhebungen im Original) und entsprechend immer und notwendigerweise sozial strukturiert ist.² Somit weist es bereits über eine rein individualistische Perspektive hinaus. Zugleich erscheinen jedoch einige praxis- und sozialisationstheoretische Erweiterungen erforderlich, um das Konzept den Erfordernissen der Nachhaltigkeitsforschung – etwa der Berücksichtigung der materiellen Grundlagen und Auswirkungen der Lebensführung (s.a. Littig 2017) oder auch der große Relevanz von Gewohnheiten und Routinen (Warde und Southerton 2012) – anzupassen.

Anders als handlungstheoretische und behavioristische auf der einen und strukturalistische Ansätze auf der anderen Seite, setzen Praxistheorien nicht bei den einzelnen Individuen oder den sozialen Strukturen an, sondern versuchen diesen Dualismus zu überwinden, indem sie soziale Praktiken ins Zentrum der wissenschaftlichen Betrachtung stellen (Giddens [1984] 1986). Sie bilden dabei

2 Zu den konzeptionellen Grundlagen nachhaltiger Lebensführung vgl. vertiefend auch Görden und Grundmann 2020.

keine einheitliche Theorie, sondern vielmehr eine plurale Theorieströmung (vgl. Schäfer 2016: S. 9), deren Vertreter*innen den »Ort des Sozialen« (Reckwitz 2003: S. 289) in sozialen Praktiken verorten und die sozialtheoretische Bedeutung von Materialität, impliziten Wissensformen und Routinen hervorheben (ebd.: S. 289ff.).

Praktiken werden dabei als »ein typisiertes, routiniertes und sozial ›verstehbares‹ Bündel von Aktivitäten« (ebd.: S. 289) definiert. Sie erscheinen »als know-how abhängige und von einem praktischen ›Verstehen‹ zusammengehaltene Verhaltensroutinen, deren Wissen einerseits in den Körpern der handelnden Subjekte ›inkorporiert‹ ist, die andererseits regelmäßig die Form von routinisierten Beziehungen zwischen Subjekten und von ihnen ›verwendeten‹ materialen Artefakten annehmen« (ebd.). Bei Shove, Pantzar und Watson (2012: S. 14) findet sich eine hilfreiche Heuristik, um dies zu konkretisieren. Ihnen zufolge setzen sich Praktiken aus verschiedenen *Elementen* zusammen, die von Träger*innen der Praktik aktiv integriert werden. Diese Elemente umfassen *Bedeutungen* (u.a. symbolische Gehalte, Ideen und Aspirationen), *Materialitäten* (u.a. Dinge, Technologien, greifbare physikalische Entitäten und Körper) sowie *Kompetenzen* (u.a. Fähigkeiten, Know-how und Techniken).

Der Sozialphilosoph Theodore Schatzki (vgl. 1996: S. 88ff.) unterscheidet darüber hinaus zwischen zwei Bedeutungsebenen sozialer Praktiken (*practice as entity* und *practice as performance*), die im Deutschen die Differenz zwischen den Begriffen Praktik und Praxis widerspiegeln (vgl. Hirschhauer 2016: S. 46): Eine *Praktik* existiert demzufolge einerseits immer als soziales Phänomen über das gesprochen werden kann, als soziales Schema, das unterschiedliche Elemente beinhaltet und andererseits als *Praxis*, d.h. als Ausführung, als konkretes Tun in einer Situation. Diese beiden Bedeutungsebenen stehen in direkter Wechselwirkung miteinander und bedingen sich gegenseitig. Zum einen prägt die Praktik als Schema von Verhaltensweisen die Praxis, zugleich wird dieses Schema jedoch nur durch die Ausführung im konkreten Tun, also durch die Praxis, ausgefüllt und (re-)produziert (Schatzki 1996: S. 88ff.).

Lebensführung kann im Anschluss an diese Überlegungen als Bündel sozialer Praktiken konzipiert werden, an dem die Subjekte partizipieren. Dieses Bündel lässt sich analytisch in unterschiedliche Praxisbereiche differenzieren, etwa Beziehungspraktiken, Konsumpraktiken, Mobilitätspraktiken, Praktiken der Erwerbsarbeit und Ausbildung, der politischen Partizipation und des freiwilligen Engagements oder Erholungs- und Freizeitpraktiken. Die unterschiedlichen Bereiche sind in der konkreten Praxis eng miteinander verwoben und beeinflussen sich auf vielfältige Weise.

Hinsichtlich einer Konzeption *nachhaltiger* Lebensführung muss darüber hinaus geklärt werden, was genau unter Nachhaltigkeit verstanden wird. Denn es existieren unterschiedliche Konzepte von Nachhaltigkeit nebeneinander und

ringen um die diskursive Hegemonie (Steurer 2010: S. 428ff., Brand 2014: S. 54ff.), was in der soziologischen Auseinandersetzung zu reflektieren ist (Block et al. 2019). Grundsätzlich lässt sich Nachhaltigkeit als normatives und politisches Leitbild markieren, das zum einen auf den Erhalt der natürlichen Umwelt und zum anderen auf die Realisierung von Gerechtigkeit innerhalb einer Generation (*intragenerationale* Gerechtigkeit) und zwischen den Generationen (*intergenerationale* Gerechtigkeit) gerichtet ist (Grunwald und Kopfmüller 2012: S. 24; Görgen und Wendt 2015). Somit beinhaltet es zwei zentrale normative Zieldimensionen: eine ökologische und eine soziale Dimension (Görgen 2020b). Forschungen haben darüber hinaus wiederholt gezeigt, dass Intention und Wirkung von Verhaltensweisen mitnichten deckungsgleich sind (vgl. zusammenfassend Moser und Kleinhückelkotten 2018). Umweltbewusste und umweltverträgliche Praxis konvergieren demnach nicht zwangsläufig (s.a. Wendt und Görgen 2017: S. 48ff.).

Für eine Analyse nachhaltiger Lebensführung ist es entsprechend entscheidend, die tatsächlichen sozialen und ökologischen Auswirkungen der Lebensführung in den Blick zu nehmen und sich nicht auf Selbstbezeichnungen der Akteure zu verlassen, da diskursiv als nachhaltig markierte Verhaltensweisen aufgrund von Informationsdefiziten oder auch vorsätzlicher Täuschung, nicht notwendigerweise positive ökologische und soziale Auswirkungen entfalten. Hier kann vielmehr von nachhaltigkeitsorientierten Formen der Lebensführung und der alltäglichen Praxis gesprochen werden.³

3. Zentrale Faktoren nachhaltiger Lebensführung

Auf Grundlage des erweiterten Konzeptes nachhaltiger Lebensführung und der Analyse der empirischen Daten konnten im Rahmen der Untersuchung fünf zentrale Faktoren identifiziert werden, die im Sinne von Realisierungsbedingungen für eine nachhaltige Lebensführung von Bedeutung sind. Diese Faktoren schließen an bestehende praxistheoretische Konzepte an (s. insbes. Shove, Pantzar und Watson 2012), werden jedoch hinsichtlich der Fragen nachhaltiger Lebensführung ergänzt und erweitert.

Einen ersten wichtigen Faktor nachhaltiger Lebensführung bilden *sozio-materielle Arrangements und Infrastrukturen*. Sie ermöglichen und begrenzen Praktiken der Lebensführung, richten sie aus, werden jedoch zugleich aber auch durch die

3 In der vorliegenden Untersuchung dienen die CO2eq-Bilanz der Lebensführung sowie politische Partizipation und freiwilliges Engagement als zentrale Ankerindikatoren für die ökologischen und sozialen Auswirkungen der Lebensführung. Dabei zeigte sich, dass sich die Lebensführung in den Projekten, insb. im stärker gemeinschaftlich geprägten Projekt Gereonsplatz, hinsichtlich der Indikatoren deutlich nachhaltiger darstellte als im Bevölkerungsdurchschnitt (Görgen 2020b).

Realisierung von Praktiken (re-)produziert (vgl. Schatzki 2016: S. 33). Während im Rahmen praxistheoretischer Überlegungen insb. die materielle Dimension dieser Arrangements betont wird (vgl. ebd.), wird hier im Anschluss an sozialkonstruktivistische Überlegungen (Berger und Luckmann [1966] 2000) argumentiert, dass diese Arrangements neben Materialitäten und Artefakten auch soziale Institutionen wie Normen, Regeln oder auch Sprache und Begrifflichkeiten umfassen, weshalb an dieser Stelle von *sozio-materiellen* Arrangements gesprochen wird. Infolge der Analyse konnten vier Formen von sozio-materiellen Arrangements differenziert werden, die für eine nachhaltige Lebensführung von Relevanz sind: Erstens *öffentliche Arrangements und Infrastrukturen* des urbanen, respektive ruralen Raumes, in deren Rahmen sich die Lebensführung vollzieht. Diese umfassen unter anderem Straßen und Plätze, aber auch Versorgungssysteme für Strom, Gas oder Internet, spezielle (Verkehrs-)Regeln oder lokale »Eigenlogiken« (Löw 2010: S. 65ff.). In der Analyse zeigte sich ihre Relevanz insb. im Bereich der Mobilität. Hier wurde deutlich, dass die gelebten Mobilitätspraktiken der Bewohner*innen stark durch die Umwelt der Wohnprojekte und hier insb. die gut ausgebaute Fahrradinfrastruktur in dem untersuchten urbanen Raum beeinflusst wurden.

Eine zweite Form sozio-materieller Arrangements, die der Analyse zufolge für eine nachhaltige Lebensführung von Bedeutung ist, ist die *Architektur* und die Gestaltung von Gebäuden und Räumen, in denen sich die Lebensführung und die damit verbundenen Praktiken vollziehen. Dies wurde in der Untersuchung unter anderem am Beispiel der Verfügbarkeit und Ausgestaltung von Gemeinschaftsräumen, die verschiedene nachhaltige Praktiken befördern, etwa Formen des Teilens oder der gegenseitigen Unterstützung, befördern, aber auch der allgemeinen architektonischen Struktur der Projekte deutlich. So wurden viele gemeinschaftliche und nachhaltige Praktiken in dem Mehrgenerationenprojekt Rosengärten durch die starke Unterteilung des Projektes in einzelne getrennte Wohneinheiten und die geringe Verfügbarkeit von gemeinschaftlichen Räumen gehemmt, während sie in dem alternativen Wohnprojekt Gereonsplatz etwa durch das Teilen von Küchen und anderen alltäglichen Funktionsräumen angeregt wurden.

Eine dritte Form der sozio-materiellen Arrangements bilden *rechtliche und institutionelle Arrangements* der Lebensführung. Sie bestimmen bspw., inwiefern der konkrete Lebensraum durch die Lebensführung verändert werden kann und darf. Dies erwies sich in der Untersuchung unter anderem als relevant, indem sich zeigte, dass es aufgrund dieser Arrangements nur in dem alternativen Wohnprojekt Gereonsplatz für die Bewohner*innen möglich war, die geteilten Flächen des Projektes im Zuge der gemeinschaftlichen Lebensführung umzugestalten. Dies wiederum ermöglichte erst die Schaffung von nachhaltigkeitsfördernden Infrastrukturen, wie etwa einem sog. Umsonstregal oder gemeinschaftlich geteilter Werkstätten. Im Projekt Rosengärten waren solche Modifikationen und Umbauten aufgrund der rechtlichen Rahmenbedingungen und der Verwaltung des Projektes durch die

städtische Wohnungsbaugesellschaft nicht möglich. Darüber hinaus beschränken rechtliche Rahmenbedingungen mitunter nachhaltige Praktiken auch ganz direkt. Ein Beispiel hierfür ist die Kriminalisierung des sog. »Containern« von Lebensmitteln, die von Supermärkten weggeschmissen werden (Hoffmeister et al. 2015).

Die letzte Form sozio-materieller Arrangements, die sich in der Analyse immer wieder als wichtig erwies, kann als *Mikroinfrastrukturen* bezeichnet werden. Im Vergleich zu den anderen Formen sozio-materieller Arrangements sind sie am variabelsten. Sie sind oftmals direktes Produkt der Lebensführung und werden durch diese modifiziert und reproduziert. Zugleich wirken sie jedoch auch auf die Lebensführung zurück und richten diese (mit) aus. Beispiele für Mikroinfrastrukturen stellten in der Untersuchung etwa ein Umsonstregal oder ein Gemeinschaftskühlschrank in dem Projekt Gereonsplatz dar, die seit ihrer Etablierung positive Auswirkungen auf Praktiken des Konsums, des Tauschens und des Schenkens zeigten. Aber auch gemeinschaftliche Fahrrad- und Holzwerkstätten können zu den Mikroinfrastrukturen gezählt werden und Einfluss auf eine nachhaltige Lebensführung haben.

Neben ihrer Bedeutung für die Realisierung nachhaltiger Praktiken der Lebensführung ist die Ausgestaltung von sozio-materiellen Arrangements und Infrastrukturen auch für die sozialen und ökologischen Auswirkungen dieser Praktiken relevant. So zeigte sich in der Analyse, dass bspw. eine energieeffiziente Gestaltung des Wohnumfeldes oder auch der gebrauchten elektronischen Geräte den Ressourcenumsatz der Lebensführung reduzieren, ohne dass sich die Praktiken der Lebensführung veränderten (s.a. Evans, McMeekin und Southerton 2012: S. 122f.).

Ein zweiter wichtiger Faktor nachhaltiger Lebensführung sind geteilte *Bedeutungen*, wie etwa Nachhaltigkeit, Gemeinschaft oder auch alternative Vorstellungen von Wohlstand. Zum einen sind sie Bestandteil vieler, wenn auch bei weitem nicht aller, nachhaltiger Praktiken, zum anderen tragen sie oftmals durch mit ihnen verbundene positive Assoziationen dazu bei, dass die nachhaltigen Praktiken attraktiver werden und es für sie einfacher ist, Träger*innen zu rekrutieren. So zeigte sich in der Untersuchung, dass die Verknüpfung von alltäglichen Praktiken mit Idealen, wie Nachhaltigkeit oder Konsumkritik, dazu beiträgt, dass diese Praktiken, wie etwa das Lebensmittelretten oder freiwilliges Engagement, in den Projekten realisiert und verstetigt wurden. Dies konnte insb. in dem alternativen Wohnprojekt Gereonsplatz beobachtet werden, in dem Ideale wie Nachhaltigkeit oder Konsumkritik von den Bewohner*innen geteilt wurden und im kollektiven Selbstverständnis des Projektes verankert waren. Gleichmaßen war es für Praktiken, mit denen negative Bedeutungen verbunden werden, z.B. Umweltschädlichkeit oder Diskriminierung, unter anderem aufgrund der sozialen Kontrolle in den Projekten tendenziell schwieriger Träger*innen zu rekrutieren.

Zugleich wurde in der Analyse deutlich, dass Bedeutungen und damit verbundene Bewertungen zwar fördernde, bzw. hemmende Auswirkungen auf Praktiken

entfalten, jedoch die Bedeutung »nachhaltig« keineswegs eine notwendige Bedingung für nachhaltige Praktiken darstellt. Vielmehr existiert eine große Anzahl an nachhaltigen Praktiken, die nicht explizit mit Nachhaltigkeit verbunden ist. So konnte bspw. in einem der Projekte das alltägliche Teilen von Lebensmitteln beobachtet werden, das diskursiv in erster Linie mit Gemeinschaft (und nicht mit Nachhaltigkeit) verbunden wurde und dennoch deutlich zur Verminderung von Lebensmittelverschwendung beitrug. Darüber hinaus erscheint insb. die Normalisierung von Praktiken und die damit verbundene Zuschreibung als »normal« oder »alltäglich« einen großen Einfluss auf die Realisierung nachhaltiger Praktiken zu haben.

Einen dritten zentralen Faktor Nachhaltiger Lebensführung bilden die *Subjekte*. Auch wenn es infolge der praxistheoretischen Konzeptualisierung zu einer Dezentrierung der Subjekte kommt, so besitzen sie dennoch als Träger*innen und Kreuzungspunkte sozialer Praktiken eine große Relevanz. Erst durch die Aktivitäten der Subjekte werden nachhaltige Praktiken, aber auch sozio-materielle Arrangements und Bedeutungen vollzogen und (re-)produziert. Der Vollzug ist dabei immer auch von den spezifischen Kompetenzen, Wissensbeständen, Ideen und körperlichen Konstitutionen der Subjekte geprägt und variiert mit ihnen. Darüber hinaus wirken Subjekte auch als Vehikel nachhaltiger Formen alltäglicher Praktiken und tragen diese in unterschiedliche Zusammenhänge und Milieus, in denen sie sich bewegen. Dies wurde in der Untersuchung insb. anhand des alternativen Wohnprojekts Gereonsplatz deutlich. So verbreiteten sich bspw. ausgehend von ihm und vermittelt über die Subjekte Praktiken des Lebensmittelrettens in dem urbanen Raum, in den das Projekt eingebettet ist.

Darüber hinaus sind Subjekte auch Träger*innen von Kompetenzen und Ressourcen, die eine nachhaltige Lebensführung erst ermöglichen, etwa hinsichtlich der Zubereitung veganer Speisen oder der Reparatur von materiellen Artefakten. In diesem Sinne sind Subjekte für die Realisierung von nachhaltigen Praktiken von zentraler Bedeutung. Im Gegensatz zu behavioristischen Ansätzen werden sie jedoch an dieser Stelle als Teil von Praxisvollzügen und weniger als zentrale Auslöser derselben in den Blick genommen. Zugleich verfügen Subjekte aufgrund ihrer Reflexionsfähigkeit auch immer über einen gewissen Grad an Autonomie gegenüber den Praktiken, deren Träger*innen sie sind. Diese relative Autonomie entfaltet sich jedoch nur innerhalb von Praxisvollzügen und ist niemals von diesen zu trennen. Es handelt sich stets um ein Produkt von »Sinnbildung und Intentionalität im Vollzug« (Schürmann 2014: S. 220, Hervorhebung i. O.). Dennoch zeigte sich in der Untersuchung, dass die Bereitschaft und der Wille von Subjekten, ihre Lebensführung an Vorstellungen der Nachhaltigkeit auszurichten einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Lebensführung leisten *können*. Während diese in dem alternativen Wohnprojekt Gereonsplatz sehr ausgeprägt waren, spielten sie in dem Mehrge-

nerationenprojekt Rosengärten nur eine untergeordnete Rolle, was Auswirkungen auf die gelebte alltägliche Lebensführung in den Projekten zeitigte.

Während die ersten drei Faktoren in erster Linie aus den praxistheoretischen Bezügen abgeleitet und im Rahmen der Analyse verifiziert und ggf. modifiziert und erweitert wurden, sind die letzten beiden Faktoren noch stärker Ergebnis der empirischen Analysen:

Im Rahmen der Auseinandersetzung mit den empirischen Fällen wurde wiederholt deutlich, dass die *soziale Dichte* der Lebensführungen von zentraler Bedeutung ist, sodass sie entsprechend den vierten zentralen Faktor nachhaltiger Lebensführung bildet. Sie ist eng mit den anderen Faktoren, wie den Praktiken und sozio-materiellen Arrangements, verbunden, verweist jedoch stärker auf die Bedeutung und die spezifischen Qualitäten sozialer Beziehungen. In der Untersuchung konnte beobachtet werden, dass eine hohe soziale Dichte Austauschprozesse im Allgemeinen und damit verbunden auch nachhaltige Lebensführungspraktiken fördert, wie etwa das Teilen, das gemeinsame Zubereiten und den gemeinsamen Verzehr von Speisen, aber auch Praktiken der gegenseitigen Unterstützung, die wiederum positive Auswirkungen hinsichtlich der ökologischen und der sozialen Dimension der Nachhaltigkeit zeitigen. Darüber hinaus fördert sie die Integration von Subjekten und ihre Beteiligung an gemeinschaftlichen Zusammenhängen im Allgemeinen und Entscheidungsprozessen im Speziellen und ist auf diese Weise auch mit Fragen der Anerkennung und der sozialen Partizipation verbunden. Zugleich wurde in der Untersuchung deutlich, dass eine hohe soziale Dichte immer auch organisiert und moderiert werden muss, damit ihre durchaus existierenden Herausforderungen und Schwierigkeiten, wie etwa ein gesteigertes Konfliktpotential oder Freiheiten begrenzende Formen der sozialen Kontrolle, eingeschränkt werden können, bzw. ihnen begegnet werden kann, was in beiden analysierten Projekten für die Reproduktion der geteilten Lebensführungspraktiken von entscheidender Bedeutung war.

Der fünfte und letzte Faktor nachhaltiger Lebensführung, der sich in dieser Untersuchung von Bedeutung erwies, ist der Faktor *Zeit*. Dieser ist von Relevanz, da viele nachhaltige Praktiken, wie etwa Formen des DIY oder auch Reparatur- oder andere Subsistenzpraktiken, im Vergleich zu funktionsäquivalenten gesellschaftlich dominanten Praktiken, die stark auf Effizienz und Effektivität ausgerichtet sind, verhältnismäßig viel Zeit erfordern. Dies führt dazu, dass diese Praktiken immer wieder in Konflikt mit anderen Praktiken geraten, etwa der Erwerbsarbeit oder der Ausbildung, aber auch Freizeitpraktiken, geraten und mit diesen um die begrenzten zeitlichen Ressourcen der Subjekte konkurrieren. In der Analyse wurde dies unter anderem dadurch deutlich, dass verschiedene Formen nachhaltiger Konsumpraktiken insb. in dem alternativen Wohnprojekt Gereonsplatz zu finden waren, dessen Bewohner*innen überwiegend keine Vollzeitstellen besaßen und entsprechend im Vergleich mit den Bewohner*innen des Mehrgenerationenpro-

jekt es mehr Zeit für alternative und nachhaltige Praktiken des Konsums und des Engagements zur Verfügung hatten.

Gleiches gilt auch für die mitunter zeitintensive (Re-)Produktion nachhaltiger sozio-materieller Arrangements oder auch gemeinschaftlicher Lebenszusammenhänge, die wiederum, wie oben erläutert wurde, ökologische und sozial nachhaltige Formen der Lebensführung anregen und befördern können, etwa die Erhaltung und Organisation des oben erwähnten Umsonstregals. Auch hierfür ist immer Zeit erforderlich. Aus diesem Grund finden sich in aktuellen Debatten zur Nachhaltigkeit auch immer wieder Forderungen nach einer Verkürzung der Regelerwerbstätigkeit, um auf diese Weise zeitliche Freiräume für die Realisierung von Care-, Subsistenz-, und Engagementpraktiken zu schaffen (s. z.B. Paech 2012: S. 151, Schmelzer und Vetter 2019: S. 30).

4. Fazit

Mithilfe des vorgestellten Konzeptes Nachhaltiger Lebensführung wird es möglich, die Entstehung nachhaltiger sozialer Praxis im Alltag von Menschen analytisch differenziert in den Blick zu nehmen und zentrale Realisierungsbedingungen zu identifizieren. Dies erlaubt zum einen eine differenzierte Perspektivierung der untersuchten Phänomene und zum anderen die Identifikation von Ansatzpunkten für eine (politische) Förderung nachhaltiger Lebensführung in unterschiedlichen sozialen Kontexten. Die herausgearbeiteten Faktoren verweisen dabei auf die ganze Komplexität der Realisierung einer nachhaltigen Lebensführung. Nicht nur die Intentionen vermeintlich aufgeklärter Konsument*innen spielt hierbei eine Rolle, sondern vielmehr das komplexe Wechselspiel zwischen sozio-materiellen Arrangements, sozialen Bedeutungen, beteiligten Subjekten, sozialer Dichte und Zeit. Dies sollte bei Anstrengungen zur Förderung nachhaltiger Lebensführung berücksichtigt werden, sei es durch politische, zivilgesellschaftliche oder private Akteure. Zwar wurden die vorgestellten Faktoren am Beispiel gemeinschaftlicher Lebensführung in Wohnprojekten entwickelt, sie lassen sich jedoch auch auf andere Formen des Wohnens und andere Bereiche der Lebensführung übertragen. Auf dieser Grundlage könnten vielfältige Forschungsvorhaben anschließen, die bspw. individuelle oder familiäre Formen der Lebensführung in den Blick nehmen oder auch spezifische Bereiche der Lebensführung, wie Freizeit oder Erwerbsarbeit fokussieren.

Literatur

- Berger, P. L./Luckmann, T. ([1966] 2000): Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Fischer: Frankfurt a.M.
- Block, K./Brand, K.-W./Henkel, A./Barth, T./Bösch, S./Dickel, S./Görgen, B./Köhrsen J./Pfister T./Wendt, B. (2019): »Soziologie der Nachhaltigkeit. Zwischen Transformation und Reflexion«. In: Soziologie und Nachhaltigkeit (SuN), Sonderband I, S. 1-17. DOI: <https://doi.org/10.17879/sun-2017-2471>
- Brand, K.-W. (2014): Umweltsoziologie. Entwicklungslinien, Basiskonzepte und Erklärungsmodelle. Beltz Juventa: Weinheim.
- Evans, D./McMeekin, A./Southerton, D. (2012): »Sustainable Consumption, Behaviour Change Policies and Theories of Practice«. In: A. Warde/D. Southerton (Hg.): The Habits of Consumption. Studies across Disciplines in the Human and Social Sciences 12. Helsinki Collegium for Advanced Studies: Helsinki, S. 113-129.
- De Haan, G./Kuckartz, U. (1996): Umweltbewusstsein. Denken und Handeln in Umweltkrisen. Westdeutscher Verlag: Opladen.
- Diekmann, A./Preisendörfer, P.(2001): Umweltsoziologie. Eine Einführung. Rowohlt Taschenbuch: Reinbek bei Hamburg.
- Dunlap, R. E./Merting, A. G. (1996): »Weltweites Umweltbewusstsein. Eine Herausforderung für die sozialwissenschaftliche Theorie«. In: A. Diekmann/C. C. Jaeger (Hg.): Umweltsoziologie. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 36. Westdeutscher Verlag: Opladen, S. 193-218.
- Fedrowitz, M./Gailing, L. (2003): Zusammen wohnen. Gemeinschaftliche Wohnformen als Strategie sozialer und ökologischer Stadtentwicklung. Dortmunder Vertrieb für Bau- und Planungsliteratur: Dortmund.
- Giddens, A. ([1984] 1986): The Construction of Society. University of California Press: Berkley.
- Görgen, B. (2020a): Praxistheorie: Nachhaltige Mobilität. In: Barth, T./Henkel, A. (Hg.): 10 Minuten Soziologie: Nachhaltigkeit. transcript: Bielefeld.
- Görgen, B. (2020b): Nachhaltige Lebensführung. Praktiken und Transformationspotenziale gemeinschaftlicher Wohnprojekte. Inaugural-Dissertation: Fachbereich Erziehungs- und Sozialwissenschaften, Universität Münster.
- Görgen, B./Grundmann, M. (2020, i. E.): »Gemeinschaftliche und nachhaltige Lebensführung. Theoretische und konzeptionelle Überlegungen«. In: G. Jochum/K. Jurczyk/G. G. Voß/M. Wehrich (Hg.): Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen. Beltz Juventa: Weinheim.
- Görgen, B./Wendt, B. (2015): »Nachhaltigkeit als Fortschritt denken. Grundrisse einer soziologisch fundierten Nachhaltigkeitsforschung«. In: Soziologie und Nachhaltigkeit (SuN) 1, 1, S. 1-20. DOI: <https://doi.org/10.17879/sun-2015-1443>

- Grundmann, M. (2011): »Lebensführungspraktiken in Intentionalen Gemeinschaften«. In: K. Hahn/C. Koppetsch (Hg.): *Soziologie des Privaten*. Springer VS: Wiesbaden, S. 275-302.
- Grunwald, A./Kopfmüller, J. (2012): *Nachhaltigkeit*. Campus: Frankfurt a. M.
- Hirschhauer, S. (2016): »Verhalten, Handeln, Interagieren. Zu den mikrosoziologischen Grundlagen der Praxistheorie«. In: Hilmar Schäfer (Hg.): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. transcript: Bielefeld, S. 45-67.
- Hoffmeister, F./Marggraf, R./Noack, E. M. (2015): »Lebensmittelverwertung erwünscht, doch Containern verboten«. In: J. Hambrusch/J. Kantelhardt/T. Oedl-Wieser/T. Stern (Hg.): *Jahrbuch der Österreichischen Gesellschaft für Agrarökonomie*, Bd 24. Facultas: Wien, S. 255-264.
- Hui, A./Schatzki, T. R./Shove, E. (Hg.) (2017): *The Nexus of Practices. Connections, Constellations, Practitioners*. Routledge: London.
- Kunze, I. (2009): *Soziale Innovationen für eine zukünftige Lebensweise. Gemeinschaften und Ökodörfer als experimentierende Lernfelder für sozialökologische Nachhaltigkeit*. ecotransfer-Verlag: Münster.
- Lambing, J. (2014): »Ökologische Lebensstil-Avantgarden. Eine kurze Analyse sozialökologischer Gemeinschaften und ihres Innovationspotenzials«. European Business Council for Sustainable Energy (e5), Karben. Verfügbar unter: www.e5.org/downloads/Oekodorf/e5JulioLambingOekologischeLebensstilAvantgarden.Dez.2014.pdf (zuletzt abgerufen am: 29.05.2015).
- Lange, H. (2011): »Umweltsoziologie in Deutschland und Europa«. In: M. Groß (Hg.): *Handbuch Umweltsoziologie*. Springer VS: Wiesbaden, S. 19-53.
- Littig, B. (2017): »Lebensführung revisited. Zur Aktualisierung eines Konzeptes im Kontext der sozial-ökologischen Transformationsforschung«. RLS: Berlin. Verfügbar unter: https://www.rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Online-Publikation/2-17_Online-Publ_Lebensfuehrung_Web.pdf (zuletzt abgerufen am 13.11.2018).
- Löw, M. (2010): *Soziologie der Städte*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- Moser, S./Kleinhüchelkotten, S. (2018): »Good Intentions, but Low Impacts: Diverging Importance of Motivational and Socioeconomic Determinants Explaining Pro-Environmental Behaviour, Energy Use, and Carbon Footprint«. In: *Environment and Behaviour* 5, 6, S. 626-656.
- Paech, N. (2012): *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. oekom: München.
- Preisendörfer, P./Franzen, A. (1996): »Der schöne Schein des Umweltbewusstseins. Zu den Ursachen und Konsequenzen von Umwelteinstellungen in der Bevölkerung«. In: A. Diekmann, C. C. Jaeger (Hg.): *Umweltsoziologie*. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 36, Westdeutscher Verlag: Opladen, S. 219-244.

- Reckwitz, A. (2003): »Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken. Eine sozial-theoretische Perspektive«. In: *Zeitschrift für Soziologie* 32, 4, S. 282-301.
- Santarius, T. (2012): »Der Rebound-Effekt. Über die unerwünschten Folgen der erwünschten Energieeffizienz«. In: Wuppertal Institut (Hg.): *Impulse zur Wachstumswende*. Verfügbar unter: www.santarius.de/wp-content/uploads/2012/03/Der-Rebound-Effekt-2012.pdf (zuletzt abgerufen am 18.02.2020).
- Schäfer, H. (2016): »Einleitung. Grundlagen, Rezeption und Forschungsperspektiven«. In: H. Schäfer (Hg.): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. transcript: Bielefeld, S. 9-25.
- Schatzki, T. R. (1996): *Social Practices. A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*. Cambridge University Press: Cambridge.
- Schatzki, T. R. (2016): »Praxistheorie als flache Ontologie«. In: H. Schäfer (Hg.): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. transcript: Bielefeld, S. 29-44.
- Schmelzer, M./Vetter A. (2019): *Degrowth/Postwachstum zur Einführung*. Junius: Hamburg.
- Schürmann, V. (2014): »Bedeutung im Vollzug. Zum spezifischen Gewicht der Praxisphilosophie«. In: *Sport und Gesellschaft* 11, 3, S. 212-231.
- Shove, E. (2010): »Beyond the ABC. Climate Change Policy and Theories of Social Change«. In: *Environment and Planning A* 42, S. 1273-1285.
- Shove, E./Pantzar, M./Watson, M. (2012): *The Dynamics of Social Practice. Everyday Life and how it Changes*. Sage: London.
- Steurer, R. (2010): »Die Wachstumskontroverse als Endlosschleife: Themen und Paradigmen im Rückblick«. In: *Wirtschaftspolitische Blätter* 57, 4, S. 423-435.
- Strauss, A. L. (1994): *Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Wilhelm Fink: München.
- Tummers, L. (2016): »The Re-Emergence of Self-Managed Co-Housing in Europe. A Critical Review of Co-Housing Research«. In: *Urban Studies* 53, 10, S. 2023-2040.
- Voß, G. G. (1995): »Entwicklung und Eckpunkte des theoretischen Konzepts«. In: Projektgruppe »Alltägliche Lebensführung« (Hg.): *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung*. Leske + Budrich: Opladen, S. 23-43.
- Wagner, F. (2013): *Gelebte Versuche einer Kultur der Nachhaltigkeit: psychologische Aspekte von Ökodörfern als Reallabore der Transformation*. Inaugural-Dissertation: Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Verfügbar unter: <https://www.freidok.uni-freiburg.de/fedora/objects/freidok:9381/datastreams/FILE1/content> (zuletzt abgerufen am 24.02.2015).

- Warde, A./Southerton, D. (2012): »Introduction«. In: A. Warde/D. Southerton (Hg.): *The Habits of Consumption. Studies across Disciplines in the Human and Social Sciences* 12. Helsinki Collegium for Advanced Studies: Helsinki, S. 1-25.
- Wendt, B./Görgen, B. (2017): *Der Zusammenhang von Umweltbewusstsein und Umweltverhalten. Eine explorative Studie zu einem Kernproblem der Umweltsoziologie am Beispiel von Wissensarbeiter*innen*. MV Wissenschaft: Münster.
- Zibell, B./Kietzke, L. (2016): »Gemeinschaftliches Wohnen gegen die Angst, allein zu sein?« In: *Nachrichten. Magazin der Akademie für Raumforschung und Landesplanung* 1, 46, S. 13-17.