

# Suffizienz bewegt



von Cécile Cassini

## Was bedeutet Suffizienz für dich?

Einfacher und verantwortlicher leben, was meiner Ansicht nach auf verschiedenen Ebenen sogar zum besseren Leben führen kann. Immaterielle Werte wichtiger nehmen als den Konsum kann zu einem neuen inneren Reichtum führen.

## Welche Rolle spielt Suffizienz in deinem Leben?

Sie ist eine dauernde Herausforderung und zentral. Es ist und war immer ein wichtiges Thema, aber sozial ist es oft schwierig. Ich kann und möchte so leben, aber ich möchte auch nicht meine Umgebung missionieren. Schon als Vegetarierin bereite ich anderen Menschen oft Umstände, auch wenn ich mich so diskret wie möglich gebe. Ich möchte alle ermutigen und wertschätzen für den Beitrag zur Suffizienz, der ihnen möglich ist – sei es beim Essen, Reisen, Wohnen und Konsum. Falls es möglich ist durch mein Beispiel zu inspirieren, dann freut mich das.

## Kannst du konkret an Beispielen zeigen, wie und wo du Suffizienz lebst?

**Mobilität** – ich versuche so wenig wie möglich zu fliegen. In der Mitte meines Lebens war ich drei Monate in Indien und habe dort das Trekking kennengelernt. In Europa habe ich entsprechend Pilgerreisen gefunden – meine liebste Art zu reisen, weil sie mir neue äussere und innere Welten öffnet. Seit 50 Jahren bin ich mit dem Velo und Zug unterwegs. Heute besitze zwei Velos – eines für Basel und eines für Kaiseraugst und sonst reise ich mit dem Zug. So bin ich schnell und sicher überall und habe gleichzeitig mein Fitnessprogramm.

**Essen** - seit 25 Jahren lebe ich vegetarisch; dies hat mir mehr Kreativität und Vielfalt beim Kochen gebracht – auch durch einen biologischen, lokalen Gemüsekorb, der dazu führte, dass ich praktisch nie Essen wegwerfe – „du und dein heiliges Gemüse“ sagen

meine Freunde. Nicht nur, dass mir das Essen nun besser schmeckt und dass es meiner Gesundheit sehr gut tut – auch finanziell hat sich dies sehr positiv bemerkbar gemacht. Ich benötige halb so viel Geld für das Essen wie früher. Wichtig war es allerdings, zur neuen Haltung zu finden – etwas mit dem zu machen was jetzt da ist – in dieser Saison – ich wähle das Gemüse nicht – es kommt zu mir, gemäss Saison und günstigen oder weniger günstigen Wetterbedingungen – ich wähle, nur was ich damit mache! – ich würde gerne vegan leben, schaffe es aber arbeitsmässig und sozial noch nicht, bewundere aber alle, die das schon können.

**Konsumieren** - seit über 10 Jahren kaufe ich keine Kleider mehr, ich erhalte sie von meiner Schwester und manchmal von deren Freundinnen. Ich wähle aus, was zu mir passt und mache die Kleider mit neuen Kombinationen zu meinen. Auch hier ist meine Kreativität gefordert und werden meine Finanzen geschont. Hätte ich nicht die gute Situation mit meiner Schwester würde ich das an Flohmärkten und in Secondhand-Geschäften tun oder wie meine Schwiegertochter Austausch-Kleider-Partys organisieren. Ich bewundere alle, die ihre Kleider selbst machen können.

**Wohnen** – Ich wohne mit meiner Schwester zu zweit im ehemaligen Elternhaus und brauche sicher zu viel Platz. Sonst ist es aber eine stimmige Lösung und wir fühlen uns seit 9 Jahren so sehr wohl. Es ist nicht suffizient und ich kann und will das nicht ändern. Nie mehr würde ich alleine wohnen wollen. Gemeinsam zu wohnen ist zwar herausfordernd, jedoch ausser ressourcenschonend auch persönlich und finanziell bereichernd. Ich bewundere alle, die schon weiter sind und verdichtet, auf weniger Raum zusammenwohnen.

## **Was bringt dir das?**

Die Beispiele zeigen, dass suffizient zu leben eine neue Haltung erfordert und wir damit auf verschiedenen Ebenen durchaus besser leben können: Persönlich werden wir kreativer und ruhiger, gemeinschaftstauglicher, finanziell entlastet und damit freier sowie ressourcenschonender für die Umwelt. Aber die Einsicht ist noch nicht immer und überall lebbar. Mir persönlich hat der Wechsel beim Essen, Reisen, Konsumieren und gemeinsamen Wohnen sehr viel gebracht – ich versuche es zu vertiefen, wo möglich, und die guten Beispiele helfen mir dabei. Dort wo ich ein schlechtes Gewissen habe, versuche ich es bescheiden und konstruktiv anzugehen.

## **Was bringt das der Mitwelt?**

So wie mich die Beispiele der Weiter-Fortgeschrittenen ermutigen, so kann ich andere inspirieren. Wenn wir zunehmend bewusster werden und uns mit allem verbunden fühlen, wird es uns zum selbstverständlichen Bedürfnis, umweltschonend und wirtschaftlich fair zu leben. Der persönliche Beitrag jedes Einzelnen hilft – bewegt zusammen mit integrierender Politik, Wandeljetzt, Sun21, Klimaallianz und mehr - vertiefen wir den notwendigen kulturellen Wandel – der konkrete Einsatz für die politischen Umweltforderungen ist notwendig für eine enkeltaugliche Zukunft.