

Suffizienz praktisch und politisch



von Rosmarie Wydler-Wälti

Was bedeutet Suffizienz für dich?

Suffizienz ist für mich eine Lebenshaltung, ein Wertewandel, welcher als Grundlage und Voraussetzung dazu führt, einen möglichst konsequenten, wachstumsrücknehmenden Lebensstil im Alltag – auch *Décroissance* genannt - zu verwirklichen.

Welche Rolle spielt Suffizienz in deinem Leben?

Da meine Eltern sehr sparsam waren und mich dazu erzogen haben, alles noch Brauchbare wiederzuverwenden und zu reparieren bis es unbrauchbar geworden ist, und somit alles mit Sorgfalt zu behandeln, habe ich diese Lebenshaltung gewissermassen seit Kindheit internalisiert. Meine Motivation dahinter ist nicht mehr, wie bei meinen Eltern, Angst vor Armut, sondern die Überzeugung und das Bewusstsein, dass auf diese Weise viele Rohstoffe gespart werden können und somit unsere Umwelt mehr geschont wird – ein allgemeines „weniger wäre mehr“. Da mir die Bewahrung eines gesunden Planeten zu einem Herzensanliegen geworden ist, gerade auch im Zusammenhang mit dem immer offensichtlicher werdenden Klimawandel, engagiere ich mich seit einem Jahr als Co-Präsidentin der Klimaseniorinnen Schweiz.

Hier handeln wir politisch aktiv und haben im letzten Herbst den Bund verklagt, weil er zu wenig unternimmt gegen den Klimawandel. Seither bin ich vielerorts gefragt mit unserer Botschaft an Medien- und anderen Veranstaltungen. Auch nahm ich teil im Sommer am Klimacamp mit Klagenden aus anderen Ländern auf dem Greenpeace Schiff Arctic Sunrise in den Lofoten, wo wir unsere Sorge um die Erde gemeinsam verkünden konnten und was wir zu deren Schutz auch noch tun können.

Für mich persönlich ist es selbstverständlich, nie etwas nur politisch zu fordern, sondern das dazu jeweils notwendige, klimaschonende und entsprechend suffiziente Verhalten in meinem Alltag möglichst so zu leben, was mir natürlich längst nicht immer gelingt.

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

Mobilität – Z.B. sind wir, die Co-Präsidentin für die Romandie und ich, mit Bahn und Schiff, recht aufwändig, nach Norwegen gefahren, um durch diese Art des Reisens weniger CO₂ zu generieren.

In meiner Familie lebten wir seit jeher autofrei. Wir sind Mitglied von Mobility. Das Fahrrad ist für mich das „dritte“ Bein. Reisen, andere Kulturen und Landschaften kennenlernen ist eine grosse Leidenschaft von mir. Seit 7 Jahren haben mein Mann und ich keine Reisen in andere Kontinente mehr unternommen und auch entferntere Ziele in Europa wie Kreta, Estland, Finnland und Schottland haben wir aus Klimaschutzgründen mit Zug und Schiff erreicht. Durch diese wohl etwas aufwändigeren, manchmal fast abenteuerlichen Reisen ist die Erlebnismöglichkeit umso grösser und das „Erfahren“ eines neuen Landes hat für mich oft auch meditativen Charakter.

Essen – Da ich die ganzheitliche, den ökologischen Kreislauf integrierende Demeter-Anbaumethode überzeugend und sinnmachend empfinde, lebe ich als Flexitarierin, das heisst, ich esse sehr selten Fleisch und wenn, dann ausschliesslich von artgerecht gehaltenen Tieren mit Fütterung aus regionaler Biolandwirtschaft.

Ich versuche – nicht zuletzt auch aus gesundheitlichen Gründen – so zuckerfrei wie möglich zu leben, selten mal dunkle Max Havelaar-Schokolade und natürlich biologisch und möglichst regional produzierte Früchte zu geniessen und möglichst auf fabrizierte, meist palmöhlhaltige Süssigkeiten und sonstige nicht naturbelassene Nahrungsmittel, meist von multinationalen Firmen hergestellt, zu verzichten. Ich habe mir zudem angewöhnt, konsequent nur drei Hauptmahlzeiten einzunehmen – ohne eben Naschereien zwischendurch, was dito auch der Gesundheit zugutekommt.

Konsumieren – Ein wichtiges Anliegen ist mir, möglichst nur so wenig wie nötig zu konsumieren. Auch versuche ich bei jedem Einkauf auf Nachhaltigkeit und Fair Trade zu achten – was z.B. bei Geschenken für meine 6 Enkelkinder nicht immer möglich ist. Kleider kaufe ich selten und wenn dann am liebsten in entsprechenden Geschäften oder an Frauentauschbörsen. Z.B. neulich in Wien unterstützte ich gerne das gemeinwohlfertifizierte Geschäft „Göttin des Glücks“, wohl etwas teurer, jedoch gute Qualität, die viele Jahre des Tragens übersteht. Bis jetzt konnte ich gut smartphonefrei leben – da ist mir Prof. Nico Paech mit seiner Postwachstumsökonomie ein grosses Vorbild.

Wohnen – Auch unsere Solarzellen, 3-fach Verglasung und Komfortlüftung machen die Tatsache nicht wett, dass mein Mann und ich, seit unsere vier Kinder ausgezogen sind, in einem viel zu grossen Haus wohnen. Ich bin Genossenschafterin in einem nachhaltigen, alternativen Wohnprojekt (www.lena.coop), das ich mitgegründet habe. Es wird gebaut nach dem Footprintprinzip, dafür mit ganz viel Gemeinschaftsmöglichkeiten. Natürlich wird die Umstellung auf eine Wohnfläche von max. 32 Quadratmetern pro Person zu einer grossen, herausfordernden Umstellung werden. Dafür freue ich mich auf den Gewinn an verschiedensten sozialen und kulturellen Angeboten und Austauschmöglichkeiten, die dort zum Wohnkonzept gehören werden.

Was bringt dir das?

Dieses Suffizienzbewusstsein ist für mich im Alltag selbstverständlich geworden. Gerade die Umstellungen beim Essen sind mir zur guten Gewohnheit geworden – ohne Verzichtgefühle, dafür mit einer gesundheitlich befriedigenden Erfahrung. Dass ich dies so diszipliniert einhalten kann, erfüllt mich mit einem gewissen Stolz. Wenn ich etwa in einem Warenhaus all die tausend Dinge sehe, die ich nicht brauche und die ja vorwiegend auf unseren Konsumismus angelegt sind, bin ich sehr zufrieden mit alledem was ich habe: Familie, Verbundenheit und Aktivitäten mit Gleichdenkenden, FreundInnen, Ausflüge in die Natur, Gesundheit, so dass ich vieles, wie politische Aktionen und Reisen, mit viel Freude und Begeisterung machen kann. Am meisten schmerzt mich der Verzicht auf das Fliegen!

Was bringt das der Mitwelt?

Meine Hoffnung ist es, durch mein Verhalten andere anzustecken und zu ermuntern, in der Gemeinschaft mit anderen aktiv zu werden und Erfahrungen auszutauschen, wie mit einem genügsameren Lebensstil andere Werte und Qualitäten erlebbar werden und bereichern. Dadurch können wir ein gutes Gefühl entwickeln – jenseits von Überheblichkeit – das uns durch unser Handeln bestätigt, dass wir damit etwas für eine sich wandelnde Gesellschaft und für eine lebenswerte Zukunft auch unseres ganzen Planeten mitbewirken können.