

Sie probiert's mal mit Genügsamkeit

Linda Mathyer hat eine Maturaarbeit zum Thema Suffizienz geschrieben. Dafür ist die ehemalige Kantonsschülerin ausgezeichnet worden.

Marius Fellingner

Ein bisschen aufgeregt sei sie schon gewesen, schildert Linda Mathyer ihre Gefühlslage an der Preisverleihung beim Ökozentrum in Basel. Dort ist die ehemalige Kantonsschülerin für Ihre Maturaarbeit, die sie für ihren Abschluss im vergangenen Sommer geschrieben hat, mit dem Preis «Wertereflexion» ausgezeichnet worden. Gänzlich unaufgeregt wirkt Mathyer aber, als sie beim «Kreuz» in Solothurn über ihre Arbeit spricht. Es geht darin um Suffizienz – oder einfacher, wie der Titel es verrät: «Probier's mal mit Genügsamkeit».

Mit Genügsamkeit ist der Begriff Suffizienz treffend beschrieben. Sie habe den Begriff auch nicht gekannt, gibt 20-Jährige, die in Bätterkinden wohnt, zu: «Effizienz ja, aber Suffizienz noch nicht.» Ihr Betreuer habe sie auf das Thema gebracht. Daraufhin hat sie recherchiert und ein Buch gefunden: «Darin steht, dass man zufriedener werden kann und mehr Lebensqualität daraus zieht, wenn man suffizient lebt – das fand ich sehr spannend.»

Mit der Arbeit wollte Mathyer herausfinden, wie man naturverträglicher leben kann und wo im alltäglichen Konsum überall darauf geachtet werden kann, Ressourcen zu schonen. Ausserdem fragte sie sich: «Wie kann man sich nicht einen zu grossen Stress damit machen und trotzdem zufrieden sein?»

Deshalb suchte sie in ihrem Umfeld elf Freiwillige, die einen Monat lang einen genügsamen Lebensstil ausprobieren sollten. Sie stellte ihren Probandinnen und Probanden die Aufgabe, in den Bereichen Ernährung, Kleidung und Hygieneprodukte bewusster zu konsumieren. Und: Mathyer selbst nahm heimlich ebenfalls am Experiment teil.

Als Hilfe gab Mathyer ihren Probandinnen und Probanden eine handliche Checkliste, die suffiziente Entscheidungen beim Einkauf erleichtern sollte. Zwar habe sie versucht, den Teil-



«He iz machs doch eso, und dänk's nid nur», sagt Mathyer über ihre Beweggründe zur Genügsamkeit.

Bild: Sophie Deck

nehmerinnen und Teilnehmern Kriterien vorzugeben, aber sie sollten ihre Ziele individuell definieren. «Denn einige können im Bereich Mobilität vielleicht weniger gut verzichten, dafür in einem anderen Bereich besser», sagt Mathyer.

Dabei habe sie erkannt: «Jeder Bereich kann suffizient gelebt werden, aber man muss Schritt für Schritt gehen und kann nicht alles auf einmal schaffen. In einem Monat einen suffizienten Lebensstil zu erreichen, ist nicht realistisch.»

Mehr Zugfahren, weniger Genussmittel

Einige nahmen sich vor, kein Fleisch mehr zu essen. Bei anderen waren es Genussmittel wie Chips oder Schokolade.

Oder sie hätten versucht, öfters mit dem Velo oder Zug unterwegs zu sein statt mit dem Auto. Mathyer führte Buch über ihren Fleischkonsum und reduzierte diesen auf eine Portion pro Woche, wobei das Fleisch vom Biobauernhof des Vertrauens stammte.

Schliesslich gaben sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, dass sie den suffizienten Lebensstil in irgendeiner Form weiterführen wollen. Auch Mathyer will die Genügsamkeit fortsetzen, aber es ist nicht immer einfach: Es sei für sie ein grösserer Aufwand, die Familie ihres Freundes in Hamburg mit dem Zug anstatt per Flugzeug zu besuchen. Und zu Hause? «Für meine Mutter war es wohl etwas

ungewohnt, wenn ich öfter den Einkauf in Frage gestellt habe», so Mathyer. Sie denkt aber, dass sich ihre Mutter auch darüber freute. Nachhaltigkeit ist schon seit ihrer Kindheit ein wichtiges Thema. «Meine Familie war schon immer etwas alternativ», sagt Mathyer, die auf einem Biobauernhof aufgewachsen ist. Zudem besuchte sie vor der Kantonsschule neun Jahre lang in Solothurn die Rudolf-Steiner-Schule, wo der Umgang mit der Natur im Schulalltag viel Raum eingenommen habe. «Also war ich schon immer naturverbunden.»

Und womit befasst sich Mathyer sonst im Alltag? «Irgendwie haushalte ich noch gerne», sagt sie und muss schmunzeln. In ihrer Freizeit

geht sie bouldern und jüngst hat sie mit Longboards angefangen. Sie sei aber noch etwas wacklig unterwegs. Bereits Fahrt aufgenommen hat unterdessen Mathyers Studium an der Universität Bern, Psychologie mit Nebenfach Nachhaltiger Entwicklung. Das Thema bleibt also präsent.

Ihre Arbeit hat sich doppelt gelohnt

Einen genügsamen Lebensstil umzusetzen, falle nicht allen leicht, sagt Mathyer. Denen, die der Suffizienz gegenüber skeptisch eingestellt sind, rät sie deshalb: «Einfach mal ausprobieren, du weisst ja nicht, ob es dir gefällt!» Und ebenso wichtig: «Klein anfangen, damit du nicht gleich denkst, dass alles

Das steckt hinter dem Begriff Suffizienz

Der Begriff Suffizienz, auch Genügsamkeit genannt, wird in der Nachhaltigkeitsforschung als Gegenstück der Effizienz als ein Lösungsansatz für den Klimawandel gesehen. Die Suffizienz beschreibt einen ressourcenschonenden Umgang mit Energie und Materie. Mit dem suffizienten Lebensstil gehen Verzicht und Einschränkung einher, jedoch soll dies die Lebenszufriedenheit nicht verringern.

Bei einem suffizienten Lebensstil verlagert sich der heute verbreitete Güterwohlstand auf Zeit- und Raumwohlstand. Das bedeutet, dass die Zufriedenheit eines Menschen nicht mehr vom Güterbesitz, sondern mehr von Selbstbestimmung bezüglich der Einteilung der Lebenszeit und der Raumauswahl abhängig sein soll. (maf)

Quelle: Linda Mathyers Maturaarbeit. Sie ist hier online einsehbar: www.oekozentrum.ch

doof ist.» Auf den Einwand, dass Verzicht oft unbequem sei, antwortet sie: «Eigentlich ist Suffizienz der einfachste Weg, nachhaltig zu leben. Man muss einfach weniger konsumieren.» Sie selbst esse nach wie vor wenig Fleisch und achte beim Konsum stärker auf nachhaltige Produkte.

Würde sie denn die gleiche Arbeit noch einmal schreiben? «Ja», sagt sie, ohne zu zögern, und fügt an: «Es war schon viel Arbeit, aber für mich hat es sich gelohnt.» Wahrlich: Für die Arbeit erhielt sie die Bestnote 6. Gelohnt hat sich der Aufwand aber auch finanziell. Vom Ökozentrum gab es 500 Franken Preisgeld. Die Summe will sie jedoch nicht gleich ausgeben, sondern erst einmal auf die Seite legen. Genügsam halt.