

AKTIONSIDEE: DIE KLAMOTTENKUR

Es ist Zeit, unseren Kleiderkonsum zu reduzieren

Fast alle haben viel zu viele Kleider im Schrank. Viele davon werden laut einer Studie der Umweltschutzorganisation Greenpeace kaum oder gar nicht getragen, bevor sie im Müll landen. Reparieren tun wir Kleidung oder Schuhe kaum noch. Das hat seinen Preis:

Rund 7000 Liter Wasser verbraucht die Produktion einer einzigen Jeans. 3500 krebserregende, hormonell wirksame oder anderweitig giftig Chemikalien setzt die Textilindustrie ein, um Rohmaterialien zu bunt bedruckter Kleidung zu verarbeiten. Dazu kommen die schlechten menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen in den Fabriken, in denen unsere Stoffe und Kleider hergestellt werden. All das, nur damit wir grenzenlos neue (billige) Kleidung kaufen können. Der Trend zu Fast Fashion heizt das ganze noch mehr an: Bis zu 52 Mikro-Kollektionen haben manche Modeketten pro Jahr. Das fördert immerzu den Wunsch nach neuen Kleiderstücken.

Was: Deine Kleider sortieren und für einen festgelegten Zeitraum reduzieren

Wo: Dein Kleiderschrank

Wer: Allein oder mit Freundinnen

Dauer: ca. 2 Stunden und durch die Fastenzeit hindurch

1. Räume deinen Schrank auf

Im ersten Schritt räumst du deinen Kleiderschrank auf. Sortiere deinen Kleiderbestand zum Beispiel nach „nutze ich regelmäßig“, „reparieren“, „erst mal behalten/zurücklegen“, „weggeben“.

Wie viele Kleidungsstücke hast du?

Tipp: Um ein Gefühl dafür zu bekommen wie viel Teile du tatsächlich besitzt, zähle deine Kleidungsstücke zusätzlich zum sortieren. Im Durchschnitt besitzen Frauen 118 Kleidungsstücke, Männer 73 Kleidungsstücke (ohne Strümpfe, Schuhe und Unterwäsche) wie eine Untersuchung von Greenpeace ergab.

2. Auswählen und Wohlfühlen

Wähle nun die 30-50 Kleidungsstücke aus (inkl. Jacke(n), Schuhe, Schals, Mützen, Unterwäsche), die Du in den nächsten sieben Wochen nutzen möchtest und räume sie wieder in den Schrank. Zu deiner Kur-Garderobe sollten deine absoluten Favoriten gehören, genauso wie natürlich unverzichtbare Basics und Teile für besondere Anlässe. Entscheide selbst, welche Kleidungsstücke du tatsächlich brauchst.

Deine 30-50-Teile-Minimalgarderobe besteht aus:

Lieblingsteile + Basics + Nützliches = 30-50 Kleidungsstücke

Was ist mit dem Rest?

Verstaue den Rest deiner Kleidung in einem Koffer im Keller. Die Kleidungsstücke, die du auf keinen Fall mehr brauchst, kannst du jetzt oder nach der Kur (um wirklich sicher zu sein) verschenken, verkaufen oder zum Altkleidercontainer bringen - aber informiere dich, wohin du spendest, damit du damit wirklich etwas Sinnvolles bewirkst.

7 Wochen wohlfühlen

Notiere dir positive Erlebnisse mit deiner Minimalgarderobe. In der stetigen Auseinandersetzung erfährst du bewusst positive Erlebnisse, die dir in der Zukunft helfen alternative Konsummuster für den praktischen Alltag anzunehmen.

Vermisst du etwas?

Sollte doch etwas fehlen, dann tausche aus dem Restbestand.

Shopping-Regeln

Wenn du in dieser Zeit neue Kleidung kaufen willst, dann kaufe nur wenn was fehlt. Achte auch darauf, dass sich mit dem neuen Teil mindestens zwei Outfits kreieren lassen. Wenn du unsicher bist, lasse das Kleidungsstück erst mal zurücklegen und überlege dir, ob es deinen ethischen Überzeugungen entspricht: Wie und wo wurde es produziert?

3. Fazit ziehen

Geschafft! Möchtest du nun überhaupt noch zum alten Kleiderkonsum zurück? Nimm dir Zeit für ein Resümee: Wie war es für dich? Wie haben die Menschen um dich herum auf deine Kur reagiert?

Nimm's nicht so schwer, wenn es nicht so ganz hundertprozentig geklappt hat. Und feiere auch kleine Erfolge! Je öfter du die Klamottenkur machst, desto besser wirst du. Du findest immer mehr heraus, was dir wirklich wichtig ist. Das hilft dir dann nicht nur für die Zeit der Klamottenkur, sondern auch wenn du im Laden die richtigen, passenden Kleidungsstücke auswählen willst.

4. Inspiriere andere!

Macht Fotos eurer Outfits und teilt sie mit anderen.

Quelle: klamottenkur.de

Alternative Ideen:

Kaufe oder tausche für einen festgelegten Zeitraum nur Second-Hand-Kleidung. Hindi Kiflai von www.dailyrewind.de hat das beispielsweise ein ganzes Jahr lang versucht!