

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63342-3

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Schönheit ist keine Frage der Kleidergröße - die Philosophie der beliebten Modeexperten Miyabi Kawai und Manuel Cortez hat viele Fans gefunden. Vor allem werden sie aber für ihre sympathischen, klugen und sensiblen Moderatschläge geliebt. Ihr Styleguide ist ein Buch mit vielen Anleitungen und Tipps, aber ohne Verbote oder No-Gos. Miyabi und Manuel zeigen, wie man einen Überblick über seinen Kleiderschrank gewinnt, Ordnung hält und Sachen selbst umnähen und anpassen kann. Sie erklären, wie man richtig einkaufen geht, sich eine Garderobe aufbaut und ein Gefühl dafür entwickelt, welche Looks den eigenen Typ unterstreichen.

Miyabi Kawai, geboren 1974 in Berlin, ist Modedesignerin, Kostümbildnerin und Stylistin mit deutsch-japanischen Wurzeln.

Manuel Cortez, geboren 1979 in Freiburg im Breisgau, ist Schauspieler, Stylist, künstlerischer Leiter und Videoregisseur.

Als Kreativteam für TV-Shows wie «X-Factor» und «Got to Dance» starteten sie ihre Zusammenarbeit im Kostüm- und Stylingbereich. Ab 2014 standen sie für drei erfolgreiche Staffeln ihrer gemeinsamen Stylingshow «Schrankalarm» auf Vox vor der Kamera.

Miyabi Kawai

Manuel Cortez

Finde deinen Style!

Und fühle dich endlich wohl mit dir selbst

Mit Illustrationen von Nina Tiefenbach

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Mai 2018
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München
Umschlagabbildung Mirjam Knickriem
Innengestaltung Daniel Sauthoff
Satz Trinité PostScript (InDesign) bei
Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck, Germany
ISBN 978 3 499 63342 3

Inhalt

Vorwort

Die Schrankalarm-Philosophie *Oder: Warum wir dieses Buch machen*

1. System im Kleiderschrank

1. Die Planung
2. Das Entrümpeln
3. Die Ordnung
4. Die Entsorgung

2. Das richtige Einkaufsverhalten

3. Do It Yourself

Hose kürzen (Originalsaum behalten)
Kleid kürzen
Hosen enger nähen

4. Die Bodytypes

Bodytype O *Oder: Hey, du ewig Weibliche!*
Bodytype H *Oder: Hey, Supermodel!*
Bodytype V *Oder: Hey, Superhero!*
Bodytype A *Oder: Hey, Mutter Erde!*
Bodytype X *Oder: Hey, Bombshell!*

5. Die zehn goldenen Stylingregeln

Goldene Stylingregel Nummer 1
Goldene Stylingregel Nummer 2
Goldene Stylingregel Nummer 3
Goldene Stylingregel Nummer 4
Goldene Stylingregel Nummer 5
Goldene Stylingregel Nummer 6
Goldene Stylingregel Nummer 7
Goldene Stylingregel Nummer 8
Goldene Stylingregel Nummer 9
Goldene Stylingregel Nummer 10

Nachwort

Wieso Boleros und Hoodies unsere persönlichen
No-Gos und wir trotzdem nicht die Modepolizei
sind

Vorwort

«In der Mode geht es um Spannung und Überraschung und Phantasie. Nicht um Regeln.»

Wolfgang Joop

Manuel und ich hassen Regeln. Vielleicht ist «hassen» ein zu starkes Wort, und selbstverständlich lehnen wir sie nicht grundsätzlich ab, bestimmen Regeln doch maßgeblich unser aller Umgang miteinander. Wir sind wahrhaft keine Anarchisten, aber wenn es um Mode geht, da sehen wir es wie Herr Joop: In der Mode sollte es nicht um Regeln, sondern um Spannung, Überraschung, Phantasie und Spaß gehen!

Den Ansatz, dich so schlank wie möglich erscheinen zu lassen, um einem vermeintlichen Ideal möglichst nahe zu kommen, wirst du in diesem Buch nicht finden. Ja, es gibt Kniffe, die für die eine oder andere Figur «vorteilhaft» sind, und wir haben sie auch bei den Bodytypes und an anderen Stellen des Buches aufgeführt, denn ganz ohne technische Anleitungen würde ein Stylingratgeber wohl nicht funktionieren. Aber Vorteilhaftigkeit ist nicht unsere Priorität. Hilft sie dir, dich wohler mit dir selbst zu fühlen, dann teilen wir diese Tricks gerne mit dir, aber unser Anliegen ist vielmehr, dass du deinen eigenen Style entwickelst.

Schönheit ist keine Frage der Kleidergröße - das ist für uns keine leere Floskel, sondern gelebte Arbeitsphilosophie. In drei Staffeln unserer erfolgreichen TV-Styling-Show *Schrankalarm* durften wir viele tolle Frauen kennenlernen, die doch alle eins gemeinsam hatten: Zweifel sich selbst gegenüber. Damit aufzuräumen, haben wir zu unserer Aufgabe gemacht!

Und so geht es in unserem Stylingratgeber um Selbstliebe, mit vielen Tipps und Anleitungen. Strikte Regeln und No-Gos sucht man vergeblich, denn wir verstehen uns nicht

als die Modedepolizei. Wir richten nicht, wir wollen zeigen, wie man sich von Selbstzweifeln befreit und sich in seiner Kleidung wohlfühlt, die eigene Persönlichkeit ausdrückt, anstatt sich zu verstecken. Kleidung ist nicht zum Kaschieren da!

Es geht nicht darum, möglichst schlank auszusehen, sondern seine eigene, individuelle Schönheit zu entdecken und zu strahlen. An technischer Anleitung mangelt es dabei nicht, doch unsere Philosophie schwingt immer mit: Lerne, dich zu lieben! Denn nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann seinen eigenen Stil entwickeln und sich ausdrücken. Hör auf, dich zu verstecken. Mode macht Spaß!

Die Schrankalarm-Philosophie

Oder: Warum wir dieses Buch machen

Als wir beide vor knapp vier Jahren in unser bisher größtes gemeinsames berufliches Abenteuer sprangen, war uns erst gar nicht bewusst, auf was wir uns da einlassen. *Schrankalarm*, eine Umstyling-Sendung, das klang erst mal nach einem TV-Format, von dem es schon so einige gibt. Aber unser Anspruch an *Schrankalarm* war immer geleitet von unserem unbedingten Willen, eine «echte», nachvollziehbare Sendung zu gestalten. Ein TV-Format, das nicht glatt gebügelt ist, und vor allen Dingen: eine Umstyling-Show, die weggeht von dem Gedanken, dass man vorher unmöglich aussah und alles falsch gemacht hat, nur um nachher bis zur Unkenntlichkeit «verbessert» worden zu sein. Keine «Hässliches Entlein wird zum schönen Schwan»-Story, kein Prinzessinneneffekt.

Wir wollten eine Sendung machen, die positiv ist, die bestärkt und handfeste Tipps liefert, mit denen man auch nach dem Dreh noch etwas anfangen kann. Und die eine wichtige Message enthält: Du bist völlig in Ordnung so, wie du bist! Wir helfen dir lediglich dabei, deinen Style zu finden, einen Style, der dich positiv in den Vordergrund stellt, der dir Selbstbewusstsein gibt. Wir liefern dir Tricks und Kniffe, wie du deine Garderobe aufbaust, einen Überblick über deinen Kleiderschrank bekommst und Ordnung hältst und wie du Sachen selbst anpassen, umändern oder «pimpen» kannst. Wir zeigen dir, wie du richtig einkaufen gehst, was deinen Typ unterstreicht und deinen Bodytype positiv betont.

Und so wurde die *Schrankalarm*-Philosophie geboren, oder wie wir es lieber nennen: Beauty comes in all shapes and sizes! Schönheit existiert in allen Formen und (Kleider-)Größen!

Wir glauben einfach nicht daran, dass Schönheit kategorisiert werden kann und sollte, wir glauben und begeistern uns an Vielfalt. Mode ist eine Form, sich auszudrücken. Styling kann uns Kraft geben und darf nicht vorrangig darauf aus sein zu kaschieren.

Es ging uns auch nicht darum, unseren persönlichen Style auf die Kandidatinnen zu projizieren. Stil ist etwas sehr Persönliches, er funktioniert nur, wenn er authentisch ist. Für eine gute Stylistenarbeit ist daher Einfühlungsvermögen essentiell, ein Gefühl für seine Kundin zu bekommen, für ihr Lebensumfeld, ihre Modeaffinität, ihre Persönlichkeit. Und Vertrauen!

Ohne das Vertrauen unserer Kandidatinnen hätten wir unsere Arbeit gar nicht machen können. Und dass uns immer wieder aufs Neue so viel davon entgegengebracht wurde, war mit eine der wunderbarsten Erfahrungen, die wir während der Dreharbeiten machen durften.

Wir denken nicht, dass Styling oder Mode etwas Elitäres sein sollte. «Experten», die einen Tag vorbeikommen und etwas Feenstaub versprühen – und am nächsten Tag steht man da, kriegt die Extensions nicht selber angetackert, die falschen Wimpern sind für einen Arbeitstag im Büro doch etwas zu dramatisch und die Stiletto für einen Spielplatzbesuch mit den Kids denkbar ungeeignet – das macht doch wenig Sinn.

Wir glauben an starke, selbstbewusste Looks, die nichts verstecken, eher beiläufig kaschieren und die individuelle Schönheit jeder Trägerin betonen!

Bevor wir *Schrankalarm* gedreht haben, war uns beiden gar nicht bewusst, wie stark das Bedürfnis nach solchen Looks ist, nach einem persönlichen, authentischen Style, und wie groß mitunter die Hilflosigkeit, diesen zu entwickeln oder für sich herauszufinden.

Die erschreckendste Erkenntnis war aber definitiv, wie immens unzufrieden und unsicher fast alle Frauen mit ih-

rem eigenen Körper sind, unabhängig von Alter und Kleidergröße. Unsere Gesellschaft strebt nach ewiger Jugend. Schlank zu sein ist gleichbedeutend mit Gesundheit und Erfolg, die Medien gaukeln uns dank Photoshop und Co. vermeintliche Perfektion vor. Diese illusorische und zudem einseitige Darstellung von Schönheit verunsichert. Und irgendwo zwischen den gephotoshopten Bikinimodels und gefilterten Instagrammädchen heißt es nun, deinen Weg zu finden, deine einzigartige, ungenormte Schönheit zu erkennen, anzunehmen und im Bestfall zu lieben. Das richtige Styling kann dich dabei unterstützen.

Wenn du dich in deinen Looks wohlfühlst, du diese nutzt, um dich der Welt in all deiner Pracht zu präsentieren, und aufhörst, Kleidung dazu zu nutzen, dich zu verstecken und möglichst unsichtbar zu machen, dann passiert etwas Wunderbares: Dein Selbstbewusstsein lässt dich strahlen, du hörst auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen, und du hast Freude an Mode!

Dieses Buch soll von dieser Philosophie getragen sein. Wir möchten dich hier in die Prinzipien unserer Methoden einweihen: Wie du ein System in deinen Kleiderschrank bringst. Wie du dir das richtige Einkaufsverhalten aneignest. Wie du lernst, in Looks zu denken und zu kombinieren. Wie du ohne viel Aufwand die eigenen Klamotten umnähst und anpasst. Wie du die passenden Schnitte für deinen Bodytype findest. Und natürlich gehen wir ausführlich auf unsere zehn goldenen Stylingregeln ein. Dies ist also ein Handbuch, ein Stylebook, mit konkreten Tipps und den Themen aus der Sendung, denen wir uns hier ausführlicher widmen können.

Vor allen Dingen aber wollen wir dich und alle Frauen feiern! Ihr großen, kleinen, dicken, dünnen, perfekt unperfekten Frauen! Lasst uns gemeinsam Spaß an Mode entwickeln. Beauty comes in *all* shapes and sizes!

Eure herrlich unperfekten «Modeexperten» Miya und Manu

1. System im Kleiderschrank



«Der Kleiderschrank ist ein Möbelstück, in dem Frauen, die nichts anzuziehen haben, ihre Kleider aufbewahren.»

Liv Ullmann

Wir kennen das alle: Unser Kleiderschrank ist zum Bersten gefüllt, überall in der Wohnung befinden sich weitere Stauräume für Schuhe, Mäntel, Jacken und noch mehr Bekleidung, stehen wir aber vor unserem Schrank, herrscht der große Frust: «Ich habe NICHTS anzuziehen!!!» Und so absurd das auch klingen mag, auf gewisse Weise stimmt es tatsächlich. Der Ursprung des Problems liegt allerdings darin begründet, dass wir ZU VIELE Sachen besitzen, den Überblick verloren und in der Vergangenheit zu oft falsch eingekauft haben. Mit einer reduzierten, aber durchdachten Garderobe und einem gutstrukturierten Kleiderschrank kannst du diesem Problem zu Leibe rücken und deinem Schrank mit einem zufriedenen Lächeln begegnen. Der Weg dahin ist allerdings kein Spaziergang, doch er ist definitiv die Mühe wert!

In unserer Sendung habe ich rigoros überquellende Kleiderschränke aussortiert und mit System geordnet. Dabei hatte ich einen großen Vorteil, ich hatte keinerlei emotionalen Bezug zu den Sachen und konnte nach einem einfachen Prinzip vorgehen: Tut das Kleidungsstück etwas für die Trägerin, entspricht es ihrem Style und Bodytype, lassen sich die Sachen gut untereinander kombinieren?

Das wird dir mit deinem Kleiderschrank so einfach nicht möglich sein, ich selbst habe mit meinen eigenen Sachen zugegebenermaßen auch die größten Probleme - da sind wir wohl alle gleich. Aber es gibt durchaus ein paar funktionierende Tricks, um nicht länger auf Kriegsfuß mit deinem Kleiderschrank zu stehen. Diese stellen wir dir auf den nächsten Seiten vor.

1. Die Planung

Bevor es ans Entrümpeln geht, mach dir ein paar Gedanken: Was für einen Kleidungsstil magst du unabhängig von deinem Bodytype und deinem Lebensumfeld, welche Styles sprechen dich an? Hast du Stylingvorbilder, und wenn ja, wer sind sie? Was sind deine Lieblingsoutfits, worin fühlst du dich am wohlsten? Welche Kleidungsstücke sind am meisten «du»? Was brauchst du? Hast du eine bestimmte Arbeitsbekleidung? Welche Wünsche hast du deine Garderobe betreffend, was soll sie für dich tun?

Mach dir dazu Notizen. Stylisten fertigen in der Regel vor einem Job ein oder mehrere Moodboards an, in denen sie meist bildlich, aber auch mit Schlagwörtern, Stoffproben und Ähnlichem die Richtung für den geplanten Look vorgeben. Keine festgelegten Outfits, sondern eher die Stimmung, die die Vorgaben und Wünsche des Kunden berücksichtigt und die eigene Vision dafür zeigt.

Das Erstellen solcher Moodboards kann auch für deine Stilfindung sehr hilfreich sein. Bei *Schrankalarm* haben wir dafür das Stylebook verwendet, deinen Fahrplan zum eigenen Style kannst du in so einem Buch festhalten. Wir empfehlen dafür ein DIN-A4-Format mit weißen Blättern. Darin kannst du aufschreiben, welcher Style dir vorschwebt, und die oben genannten Fragen beantworten. Aber Mode und Styling sind visuelle Künste: Reiß Fotos von Looks, die dir gefallen, aus Magazinen heraus und klebe sie in dein Stylebook, mache Skizzen, hole dir Inspirationen aus dem Netz und drucke sie aus. Werde kreativ und mache das Buch zu *deiner* persönlichen Modebibel! Du wirst sehen, es macht einen Heidenspaß, und du beginnst, eine Vision und eine Richtlinie für deinen Stil zu entwickeln.

Bist du weniger der kreative Mensch, kann dein Stylebook auch eine Auflistung von Dingen enthalten, die dir gefallen, beziehungsweise Listen mit Outfits, die du magst,

oder mit Sachen, die du definitiv nicht mehr brauchst und bei denen du dazu neigst, sie dir ständig neu zu kaufen. Wie das Stylebook am Ende auch aussieht, es spiegelt deine Persönlichkeit wider und ist ein praktisches Hilfsmittel, das du jederzeit zur Hand nehmen und immer weiter befüllen kannst. Alternativ kannst du dein Stylebook auch virtuell anlegen. Bei Pinterest kannst du Ordner mit Inspirationen anlegen und auf Wunsch auch öffentlich machen.

2. Das Entrümpeln

Jetzt wird es anstrengend, sowohl körperlich als auch gedanklich und emotional: Um ein System in deinen Kleiderschrank und deinen persönlichen Stil zu bringen, ist es zwingend erforderlich, dass du alles aussortierst, was nicht oder nicht mehr zu dir passt.

Entrümpeln ist leider keine einmalige Sache, sondern wird in regelmäßigen Abständen immer wieder nötig sein, aber mit der ersten Entrümpelungsaktion ist schon mal der größte Schritt getan. Und je mehr Übung du beim Aussortieren entwickelst, desto leichter wird es dir fallen, und du wirst sehen, dass es sogar Spaß machen kann. Und es fühlt sich ungemein befreiend an!

Zunächst einmal plane genug Zeit für deine Entrümpelungsaktion ein. Im Idealfall hast du ein bis zwei Tage, an denen nichts anderes geplant ist und an denen du alleine zu Hause bist und dich vollkommen auf deine Aufgabe konzentrieren kannst. Du wirst anfänglich ein gewisses Chaos verursachen. Nichts ist schlimmer, als dann im Prozess unterbrochen zu werden und zu der Unordnung zurückkehren zu müssen. Ein absoluter Motivationskiller!

Du kannst dir zum Entrümpeln laute Musik anmachen, die dir Schwung und Energie gibt, oder dein Projekt in konzentrierter Stille durchziehen, das bleibt ganz deiner Vorliebe und Persönlichkeit überlassen. Wir empfehlen, im ersten Stadium alleine vorzugehen, um voranzukommen und nicht zu viel Zeit zu verlieren, in den weiteren Schritten kann Gesellschaft durchaus hilfreich sein.

Beginne damit, *alle* deine Sachen aus dem Schrank und auch aus allen anderen Stauräumen herauszuholen und sie entweder auf dem Bett oder auf dem Boden zu stapeln. Betrüge dich nicht selbst, suche ausnahmslos alles zusammen, du willst dich schließlich vom ganzen unnötigen Ballast befreien! Das Ergebnis ist in der Regel erschreckend, ein rie-

siger Haufen Textil, Schuhe und Accessoires, von dem circa 80 Prozent meist ungenutzt vor sich hin vegetieren. Besitz ist auch Belastung, je mehr du aussortierst, desto befreiter wirst du dich fühlen. Halte dir das immer wieder vor Augen, wenn du im Prozess ins Stocken geraten solltest. Lass den ersten Eindruck erstmal sacken und beginne damit, den Schrank auszuwischen und auf eventuelle Schäden zu überprüfen. Du wirst so schnell nicht mehr die Gelegenheit haben, in der Form klar Schiff machen zu können. Deshalb entsorge sofort alle kaputten Bügel und Kisten, damit du nicht versucht bist, diese wieder einzuräumen.

Jetzt wende dich deinem Klamottenstapel zu. In der ersten Phase geht es um ein schnelles, intuitives Aussortieren ohne langes Überlegen. Deshalb raten wir in dieser Phase dazu, auf Anprobieren zu verzichten, du verlierst damit nur unnötig Zeit. Stattdessen sortiere deinen Kleiderhaufen spontan nach folgenden Kriterien und auch in dieser Reihenfolge:

Stapel 1

Alle Sachen, die du ständig und gerne trägst. Deine Lieblingsteile und absoluten Essentials. Nicht lange nachdenken, du weißt, welche Sachen das sind. Sie werden im Anschluss an das Aussortieren wieder in den Schrank geräumt.

Stapel 2

Alle kaputten, verfärbten und verschlissenen Sachen. Auch hier nicht ins Grübeln verfallen, Kleidungsstücke, die eingegangen sind, ihre Farbe verloren, Risse oder Löcher haben, wirst du nicht wieder reparieren können, und sie tun auch nichts für dich. Im Gegenteil, sie werten jeden Look

ab. Es geht hier nicht um gut erhaltene Sachen, bei denen ein Knopf abgefallen ist oder deren Reißverschluss klemmt, die kommen auf einen anderen Stapel. Bei dieser Auswahl tendieren wir sehr oft dazu, uns selbst etwas vorzumachen: Abgetragene Sachen werden gerne zu Schlafshirts umfunktioniert, für die Gartenarbeit oder zum Renovieren behalten, oder sie sind nur noch zum Tragen zu Hause bestimmt. Vorsicht! So wirst du nie Sachen los, du verlagerst sie nur. Und mal ganz ehrlich: Wie viele Schlafshirts brauchst du? Trägst du nicht doch immer deine liebsten zwei Modelle im Wechsel? Für Garten- und Renovierungsarbeiten zählen nur Funktionalität und die Tatsache, dass die Sachen dreckig werden dürfen, du brauchst dafür keine große Auswahl. Auch hier kannst du reduzieren, du renovierst schließlich nicht täglich oder zerstörst beim Unkrautjäten jedes Mal deine Hose ...

Und was deine «Wohlfühlklamotten» für zu Hause betrifft: Sie sollten bequem sein, aber nicht den DHL-Boten traumatisieren. Eine kleine Auswahl an bequemen Kleidungsstücken reicht locker, diese Sachen müssen nicht abgetragen, fleckig oder zerschissen sein.

Nachdem du diesen Stapel also nach den oben genannten Kriterien sortiert hast, kommt er ausnahmslos in eine Mülltüte zur späteren Entsorgung, denn unter dieser Auswahl ist nichts dabei, was sich zu spenden oder verschenken lohnen würde.

Stapel 3

Erinnerungsstücke. Reiß dich zusammen! Das Hochzeitskleid (es sei denn, du verbindest damit mittlerweile schlechte Erinnerungen), das Taufkleid oder *ein* Erinnerungsstück an deine verstorbene Mutter können natürlich bleiben. Aber mach dir auch bewusst, dass die Erinnerung an einen besonderen Tag oder Menschen vor allem in dir weiterlebt

und du keine Hilfestütze dazu brauchst. In der Regel existieren zudem Fotos, die auch viel handlicher sind und weniger Platz einnehmen.

Stapel 4

Jetzt wird es etwas komplizierter: Inspiziere die verbleibenden Sachen, die noch gut erhalten sind, aber die du aus diversen Gründen nicht (mehr) trägst. Das sind:

- # Sachen, die dir nicht mehr passen. Butter bei die Fische: Alle Klamotten, die mindestens zwei Größen kleiner als deine aktuelle Kleidergröße sind, müssen weg. Sie frustrieren dich nur, und solltest du doch irgendwann wieder einmal in sie reinpassen, wirst du dich mit Sicherheit mit neuen Sachen belohnen! Aber auch alle Kleidungsstücke, denen du nach einem Gewichtsverlust entwachsen bist, gehören aussortiert. Du brauchst weder eine Mahnung an «fettere» Zeiten noch ein Sicherheitsnetz, falls du wieder zunehmen solltest. Klamotten als Motivation, Abschreckung oder Sicherheit zu behalten, funktioniert nicht. Lebe im Hier und Jetzt und verschwende keinen Gedanken daran, was wäre, wenn.
- # Sachen, die du seit mehr als einem Jahr nicht mehr getragen hast. Ob sie nun aus der Mode gekommen sind, sie deinem jetzigen Lebensgefühl nicht mehr entsprechen oder nicht zu deinen aktuellen Lebensumständen passen, sie nehmen nur Stauraum in deinem Schrank ein und könnten jemand anderen glücklich machen. Ausnahme: Klassiker wie ein Trenchcoat oder das kleine Schwarze fallen nicht in diese Kategorie, sie zählen zu den Kleidungsstücken, die du unabhängig von Trends zu einem späteren Zeitpunkt durchaus wieder tragen wirst. Diese werden wieder in den Schrank sortiert.

- # Sachen, in denen du dich unwohl oder verkleidet fühlst. Ein Frustkauf, ein Teil, das du spontan deiner Freundin nachgekauft hast, weil es an ihr so bombastisch aussah, aber das bei näherer Betrachtung einfach nicht «du» ist? Ein Trendteil, das du gekauft, aber nie getragen hast oder bei dem beim Kauf der Wunsch eher Vater des Gedankens war und das nichts für deinen Bodytype ist? Oder ein Teil, das du im Laden nicht anprobieren wolltest, aber das zu Hause einfach nicht sitzt? Weg damit, ab auf Stapel 4.
- # Sachen, die du geschenkt bekommen hast, dir aber nicht wirklich gefallen und aus reiner Höflichkeit im Schrank hängen. Hab kein schlechtes Gewissen, der ideelle Wert des Kleidungsstücks oder die Angst, den Schenker zu enttäuschen, gehen offenbar nicht so weit, dass du die Sachen trotz Nichtgefallens trägst – warum sollten sie also deinen Kleiderschrank verstopfen?
- # Sachen, die du mehrfach besitzt. Du bist ein erklärter Blazerfan und trägst einen zu jeder Gelegenheit? Dann dürfen ruhig mehrere unterschiedliche Modelle in deinem Schrank hängen. Aber du brauchst nicht 20 schwarze Leggings oder blaue Jeans. Wähle die fünf besterhaltenen und gutschitzenden Modelle aus. Wozu hast du eine Waschmaschine?

Alle Sachen, die jetzt auf Stapel 4 liegen, sind Schrankleichen, aber in einem Zustand, dass sie ohne weiteres verkauft, verschenkt oder gespendet werden können. Packe sie gefaltet in eine Kiste, die du erst mal aus dem Zimmer räumst, aber nicht verstaust. Ihr wendest du dich im Anschluss ans Entrümpeln wieder zu.

Stapel 5

Gut erhaltene Sachen, bei denen nur eine kleine Änderung oder Reparatur notwendig ist, damit du sie wieder trägst. Sei ehrlich: Ist an der Bluse schon vor einigen Monaten der Knopf abgeflogen, und hast du es in der Zwischenzeit vermisst, sie zu tragen? Hättest du dann nicht schon längst den Knopf wieder angenäht? Alle Kleidungsstücke, die du durchaus wieder in deine Outfits integrieren würdest, kommen in eine DIY-Kiste, die du im Nebenzimmer abstellst und um die du dich ebenso im Anschluss kümmerst.

Stapel 6

Alle Sachen, die jetzt noch übrig sind. Der womöglich schwierigste aller Stapel, denn er besteht aus allen Kleidungsstücken, die du nicht spontan einem der anderen Stapel zuordnen konntest. Sachen, die du nicht wirklich liebst, aber die du auch irgendwie nicht loslassen kannst. Gehe ein zweites Mal durch die Sachen und überlege, ob sie nicht doch auf Stapel 2, 4 oder 5 gehören.

Was danach noch übrig ist (hoffentlich überschaubar), kommt in ein separates Fach deines Kleiderschranks oder in eine kleine Kiste, die du nicht im Keller oder auf dem Dachboden verstaust, sondern bewusst irgendwo in der Wohnung parkst. Das darf ruhig in deinem Sichtfeld sein. Für dieses Fach oder diese Kiste setzt du dir eine Erinnerung im Handy oder in deinem Terminkalender exakt ein halbes Jahr später. Solltest du nach Ablauf dieser Zeit weder in das Fach noch in die Kiste gegriffen haben, kann sie ungesehen weg beziehungsweise aussortiert werden.

Alternativ kannst du dir auch die Aufgabe stellen, jeden Tag ein Teil aus diesem Fach oder der Kiste zu tragen. Und

das bedeutet, es wirklich zu tragen. Einfaches Anprobieren reicht hier nicht aus. Während das kurze Überwerfen im Laden dir einen guten ersten Eindruck verschaffen kann, wie ein Kleidungsstück an dir sitzt und wie es an dir wirkt, findest du nicht in ein paar Minuten heraus, ob du dich darin wirklich wohlfühlst oder wie es sich bei längerem Tragen verhält. Die Sachen aus dem sechsten Stapel haben schon den Weg in deinen Schrank gefunden, aber um herauszufinden, warum du sie trotzdem nicht trägst, musst du sie zumindest einen Tag Probe tragen.

Mach dir Gedanken, wie du das Teil des Tages kombinierst, beobachte, wie du dich den Tag über darin fühlst und ob es Reaktionen von außen darauf gibt. Ist dein Fazit am Abend positiv, darf das Kleidungsstück zurück in deinen Schrank und in deine Garderobe integriert werden. Hast du dich an dem Tag unwohl oder verkleidet gefühlt oder war das Teil unbequem, dürfte es dir nicht mehr so schwerfallen, dich von ihm zu trennen.

Welche der beiden Methoden dir auch mehr zusagt, beide sind sehr effektiv und helfen dir, den komplizierten sechsten Stapel auszusortieren.

3. Die Ordnung

Den anstrengendsten Teil hast du schon mal hinter dir. Alle Teile, die es zurück in den Schrank geschafft haben, sollten jetzt nach einem logischen System eingeordnet werden. Denn was du nicht siehst oder gleich findest, trägst du nicht, es gerät in Vergessenheit und mutiert zur Schrankleiche, deswegen ist Übersicht das A und O.

Die einfachste Methode ist gleichzeitig die effektivste. Ordne deine Kleidung nach Produktart: Hosen zu Hosen, T-Shirts zu T-Shirts und so weiter. Hemden, Kleider, Röcke sowie Blazer, Jacken und Mäntel müssen hängen. Hosen, Shirts und Strick werden gefaltet. Insbesondere Strick neigt dazu, sich am Bügel unvorteilhaft auszuhängen, und ist liegend besser und schonender aufgehoben. Üblicherweise kommen Oberteile in die oberen Fächer und Hosen und Co. in die tieferen, generell sollten die Kleidungsstücke, die du am häufigsten trägst, auf Griff- beziehungsweise Augenhöhe liegen. Versuche, Stapel in der zweiten Reihe zu vermeiden, sie sind ein Indikator für zu viele Klamotten und bleiben in der Regel unbeachtet.

Es ist sinnvoll, die einzelnen Produktarten nach Kurz- oder Langarm zu ordnen, das ist hilfreicher als nach der ästhetisch ansprechenderen Methode vorzugehen, sie nach Farben zu sortieren. Die zweite Variante erzeugt zwar ein schönes und beruhigtes Gesamtbild, das aber auf Dauer schwer aufrechtzuerhalten ist. Die erste Methode hilft dir dagegen, ein bestimmtes Teil schneller zu finden. Jeder, der viel Schwarz trägt, weiß, wie schwierig es ist, das *eine* spezielle schwarze Oberteil in einem schwarzen Stapel zu finden. Da ist Unordnung vorprogrammiert.

Für Socken und Unterwäsche eignen sich Boxen, die die Schubladen noch mal unterteilen. Unter den hängenden Sachen Boxen oder Tüten unterzubringen, ist keine gute Lösung. Zu schnell sammelt sich dort mehr und mehr Zeug an,

das nicht wirklich genutzt wird und die Kleidungsstücke am Aushängen hindert. Das ist schlecht für die Textilien und wirkt außerdem schnell unordentlich. Eine Alternative sind flache, verschließbare Boxen für Dinge, die nicht in täglichem Gebrauch sind.

Einheitliche Bügel sorgen für ein beruhigtes Gesamtbild und hatten auch in unserer Sendung einen durchschlagenden Erfolg. Am besten eignen sich Holzbügel und beschichtete Bügel, sie sind am schonendsten für die Textilien und verhindern auch, dass man den Schrank wieder überfüllt und Kleidung zu eng hängt.

Taschen gehören in Staubbeutel, Schuhe in einen separaten Schrank.

Kleine Duftsäckchen sorgen für angenehm duftende Kleider, mit Lavendel bekämpfen sie sogar Motten, ohne dass Chemie zum Einsatz kommen muss. Unsere persönlichen Lieblinge sind allerdings Ringe oder Anhänger aus Zedernholz, ein natürlicher Mottenschutz ohne aufdringlichen Duft. Parfum solltest du generell immer auf die Haut auftragen. Erstens entwickelt sich der Duft nur dann wirklich und zweitens schädigst du empfindliche Materialien so nicht mit dem enthaltenen Alkohol.

Jetzt hast du einen ordentlich sortierten Kleiderschrank. Was kannst du nun tun, damit er nicht sofort wieder zum kleiderfressenden Monster wird?

Folgende Tipps könnten da hilfreich sein:

- # Unterscheidet sich deine Sommer- und Wintergarderobe wesentlich, lohnt es sich, einen Wechsel nach Saison vorzunehmen und die jeweiligen ungenutzten Kleidungsstücke (gereinigt und trocken) in Kleidersäcken oder Boxen wegzupacken. Dieser Wechsel kann auch stets ein fester Termin zum erneuten Ausmisten werden, bei dem du vor dem Wegpacken kontrollierst, welche Kleidungsstücke du die ganze Saison nicht getragen hast.

- # Verbanne alles aus deinem Schrank, was nicht Bekleidung ist. Bettwäsche und Handtücher sollten einen separaten Aufbewahrungsort haben, vor allem aber Dinge wie Papiere, Unterlagen, Verpackungen, Trainingsgeräte, Stoffe und Tüten unterschiedlichen Inhalts haben nichts im *Kleiderschrank* zu suchen.
- # Im Umkehrschluss sollten deine Klamotten aber auch kein zweites Zuhause in deiner Wohnung finden. Vermeide Zwischenlager, zweite Schränke im Flur und Ähnliches. Sie verleiten dich nur, noch mehr Kleidung anzuhäufen, die du nicht trägst. Gönn deiner Wohnung ein Klamottendetox!
- # Jeder kennt den berühmten Stuhl, auf dem man Getragenes abwirft und gerne auch mal vergisst. Die bessere und vor allem ästhetischere Alternative ist es, sich anzugewöhnen, Kleidung immer nur an ihrem angedachten Platz aufzubewahren. Getragene Kleidung kommt entweder direkt in den Wäschekorb oder zurück in den Schrank.
- # Setz dir ein Limit, was die Befüllung deines Kleiderschranks betrifft. Fächer dürfen nicht überquellen, Bügel sollten ohne Kampf auf die Stange passen. Wenn dein T-Shirt-Stapel oben am Fach anstößt, ist es Zeit, sich von ein paar Modellen zu trennen. So kannst du zwischendurch immer wieder kleine Aus-sortieraktionen einlegen, außerdem weißt du, dass du demnächst beim Shoppen nicht nach T-Shirts gucken musst.
- # Anstatt den Schrank wieder mehr und mehr zu befüllen, versuche es mal mit der Methode, für jedes neue Kleidungsstück ein altes auszusortieren. Hast du beispielsweise eine neue Jeans gekauft, darf eine alte weichen. Es bietet sich an, dabei in der jeweiligen Produktgruppe zu bleiben, aber wenn du dir als Hosenmädchen mal ein Kleid gegönnt hast, darf auch

ruhig eine überflüssige Hose gehen. Ist dir diese Methode (noch) zu extrem, versuche es ruhig erst mal nach dem Zwei-für-eins-Prinzip, nach dem bei jedem zweiten neuen Teil ein altes entsorgt wird.

4. Die Entsorgung

Du hast deine Garderobe erfolgreich entrümpelt und deinen Schrank ordentlich aufgeräumt. Jetzt geht es daran, die aussortierten Kleidungsstücke loszuwerden. Das Entrümpeln war vielleicht der anstrengendste Teil, die Entsorgung ist definitiv der zeitaufwändigste. Aber mit dem Kauf von Kleidung hast du auch die Verantwortung übernommen, dich um deren weitere Bestimmung zu kümmern. Während Kaputtes und Verschlissenes getrost in den Müll wandern kann, sollten gut erhaltene Teile eine neue Verwendung finden. Dabei ist es wichtig, sich eine emotionale Bindung an Klamotten abzugewöhnen und objektiv zu entscheiden, was gehen muss, entsorgt wird oder vielleicht bei jemand anderem besser aufgehoben ist.

Nimm dir jetzt die Kiste mit Stapel 4 vor und sortiere sie in drei Kategorien: Verkaufen, Verschenken, Spenden.

Verkaufen

Um Kleidungsstücke in einwandfreiem Zustand loszuwerden, gibt es mittlerweile diverse Plattformen. Am besten verkaufen sich erfahrungsgemäß Designerstücke, die entweder richtig Vintage sind oder nicht älter als zwei Saisons. Ob Ebay, Kleiderkreisel, Mädchenflohmarkt oder ähnliche Portale, bei Markenware lohnt sich die Mühe.

Alle anderen Teile kannst du auf dem Flohmarkt, Apps wie Shpock oder in Secondhandläden, die dir deine Sachen entweder abkaufen oder in Kommission nehmen, verkaufen. Je weniger Aufwand das für dich bedeutet, desto besser, denn das Fotografieren, Einstellen, Fragenbeantworten und Verschicken ist zeitraubender, als man denkt, und lohnt sich in der Regel nicht, wenn du für ein Teil nur um die 20 Euro bekommst.

Eine weitere Möglichkeit, größere Mengen an Klamotten loszuwerden, sind Textilankäufer, denen du nach Auflistung der einzelnen Artikel Kisten mit Kleidung schicken kannst. Textilankäufer wie Textil-Ankauf.com übernehmen in der Regel die Versandkosten und überweisen schnell, aber du machst keine großen Gewinne damit. Es ist eher eine gute Möglichkeit, deine Sachen für einen kleinen Obolus loszuwerden.

Verschenken

Schöne Sachen, die man selber nicht mehr trägt, an Freunde, Kollegen oder Familie zu verschenken, ist eine Win-win-Situation. Die Klamotten verstopfen nicht mehr deinen Schrank, und du machst lieben Menschen eine Freude. Beachte dabei nur, anderen nicht Sachen aufzudrängen – selbst mit besten Absichten –, die sie nur aus Höflichkeit annehmen, damit reichst du das Problem lediglich weiter. Am besten ist das gezielte Verschenken. Du erinnerst dich, wie eine Kollegin deinen Schal bewundert hat? Bring ihn ihr einfach mit. Oder deine Schwester hat schon lange einen Blick auf deine Bluse geworfen? Schenk sie ihr!

Du kannst auch eine kleine Runde zu dir nach Hause einladen, und jeder Gast kann sich durch deinen Stapel arbeiten und sich etwas aussuchen. Das funktioniert auch als Tauschbörse, aber Vorsicht: Du willst dich doch eigentlich von Sachen befreien!

Spenden

Die wohl entspannteste Art, deine Sachen loszuwerden und dabei sogar noch etwas Gutes zu tun, ist, sie zu spenden. Ob in der Großstadt oder in kleinen Gemeinden, fast überall gibt es Anlaufstellen dafür. Von Sozialkaufhäusern und

Secondhandläden, die von karitativen Organisationen wie dem Roten Kreuz, der Caritas oder den Maltesern betrieben werden, bis zu Sammlungen, Umsonst-Läden und Ähnlichem – du hast viele Möglichkeiten. Es gibt auch Organisationen, denen du deine Kleidung schicken kannst und die diese dann für dich verkaufen und den Erlös an eine gemeinnützige Organisation deiner Wahl spenden.

Vorsicht ist lediglich geboten bei Altkleider-Containern! Wenn auf dem Container kein Logo einer bekannten Organisation oder ein seriöser Kontakt zu finden ist, muss dir bewusst sein, dass deine Sachen womöglich nicht gespendet, sondern eher geschreddert und als Füllmaterial weiterverkauft werden.

Jetzt bist du schon ziemlich weit gekommen. Es dürften nur noch die Dinge von Stapel 5 übrig sein. Hole jetzt die DIY-Kiste hervor und gehe sie durch. Welche Änderungen oder Reparaturen müssen an den Teilen vorgenommen werden? Fehlen nur ein paar Knöpfe, oder muss ein Reißverschluss ausgetauscht werden? Ist ein Kleidungsstück zu weit geworden, oder sind die Hosenbeine zu lang? Gefällt dir das Material oder Muster, aber der Schnitt ist aus der Mode gekommen oder passt nicht mehr? Dann ist das ein Fall für die Nähmaschine! Einige Tipps und Anleitungen findest du im dritten Kapitel.

Wenn du selbst zwei linke Hände hast, dann ist der Änderungsschneider dein bester Freund. Dieser repariert und ändert deine Sachen gerne und meist günstig. In null Komma nichts kannst du nun sonst ungetragene Klamotten wieder in deine Garderobe integrieren!

Geschafft! Du hast deinen Schrank erfolgreich entrümpelt, neu organisiert, bist eine Menge Ballast losgeworden und hast dabei vielleicht noch ein paar Menschen glücklich gemacht. Jetzt hast du dir einen Moment des Durchschnaufens verdient und kannst dir auf die Schulter klopfen. Mit

der neuen Übersicht in deinem Kleiderschrank kannst du erst mal eine Bestandsaufnahme der Sachen machen, die du besitzt, aber dazu im folgenden Kapitel mehr.

[...]