



Weniger ist mehr

*So einfach kann das sein:
Wir haben überzeugte
Minimalistinnen besucht,
um uns von ihnen Lust
auf **die neue Leichtigkeit**
und bewussten Verzicht
machen zu lassen*



BEDARF GEDECKT

Thekla Wilkening (links) und Pola Fendel haben kaum noch eigene Teile – aber einen Fundus mit mehr als 3000 Kleidungsstücken

anz klar: Mode ist eine sehr individuelle Ausdrucksform. Doch wer zu viel davon im Schrank hat, verliert leicht den Überblick. Das Resultat: Überforderung statt Inspiration. Im Schnitt nutzen wir gerade mal 15 Prozent der Kleidung, die wir besitzen. Der Rest? Fehlkäufe, falsche Größen und Schrankleichen. Nach der Devise „Weniger macht frei“ gibt es jetzt verschiedene Ansätze für eine minimalische Garderobe, die die Strapazen der täglichen Klamottenwahl erleichtern sollen. Einer davon ist die „Kleiderlei“.

TEXT: NICOLE KLEINFELD

Pola Fendel, 27, und Thekla Wilkening, 29, Geschäftsführerinnen aus Hamburg, gründeten 2012 dieses Shop-Model, das die Kundinnen auf Abo-Basis mit wechselnden Leih-Outfits versorgt. Nicht nur berufsbedingt realisierten sie früh, dass man Mode nicht besitzen muss, um die Lust auf Neues zu stillen. Die beiden verleihen liebevoll aus-

FOTOS: XXXXXXXXXXXX

gewählte Vintage-Mode und Jungdesigner-Teile auf bestimmte Zeit. Das Konzept geht auf, die Stammkundschaft tickt ähnlich und hält weniger Besitz für einen äußerst attraktiven Gedanken. „Für uns ist Minimalismus inzwischen eine Lebensgrundlage.“

Durch die häufigen Umzüge der beiden Freundinnen bekam das Thema Besitz schnell den unangenehmen Beigeschmack von Ballast. Auf der einen Seite wollten sie schöne dekorative Dinge haben, auf der anderen wurde ihnen die Flexibilität im Leben zunehmend wichtiger. Pola und Thekla, die sich aus der Schulzeit kennen, bedienen sich schon seit WG-Zeiten gegenseitig aus dem Fundus der anderen. *Sharing is caring*, so lautet auch ihr Firmenmotto. Durch den Mode-Verleih ist nicht nur der persönliche Stil der beiden experimentierfreudiger geworden, ihre eigenen Kleiderschränke haben sich dank der Auslagerung auch angenehm verschlankt.

Den Schrank zu entrümpeln, ist für viele der Einstieg ins minimalistische Leben. Die Strategien zur Reduktion von Gedöns und Garderobe sind unendlich. Regel eins beim Ausmisten: Nicht ein ungenutztes Teil darf im Kleiderschrank hängen – sondern ausschließlich Lieblingsteile. Das morgendliche „Was soll ich bloß anziehen?“-

„Für uns ist Minimalismus inzwischen eine Lebensgrundlage“

SPART EINE STANGE GELD

Einfach ist das neue Schwarz: Eine minimalistische Garderobe zahlt sich langfristig aus



Drama entfällt, die gewonnene Zeit kann viel sinnvoller genutzt werden, zum Beispiel, um mal in Ruhe zu frühstücken.

Ihre Kundinnen unterstützen die Kleider-Gründerinnen gerne beim Ausmisten. Einer ihrer Tipps kommt bei Kundinnen besonders gut an: „Kleider, die man getragen hat, werden ganz rechts auf die Stange gehängt. Nach einiger Zeit sammeln sich die selten getragenen Teile links von alleine an“, erklärt Fendel. Falls darunter Stücke mit emotionalen Wert verbleiben, werden sie sauber und ordentlich verstaut. Der Rest wird verschenkt, gespendet oder verkauft.

Eine weitere, beliebte Vorgehensweise ist die *Capsule Wardrobe*. Sie basiert auf der Idee, sich auf das absolute Minimum zu konzentrieren. Sehr wenige Einzelteile, die gut miteinander kombinierbar sind, vereinfachen die tägliche Outfit-Frage erheblich. Meist bleibt es hier bei einer Farbrichtung. Die modische Essenz hilft dabei, den eigenen Stil zu finden und Geld zu sparen – weil es seltener zu Fehlkäufen kommt. Minimalismus-Blogs wie *Intomind.com* oder *Theorganizedcardigan.de* empfehlen das „Projekt 333“. Bei diesem von Courtney Carver entwickelten Ordnungssystem werden jeweils für drei Monate 33 Teile ausgewählt, inklusive Accessoires. Anhänger schwärmen von einer neuen Leichtigkeit!

Die wohl radikalste Ausmist-Methode: alle Kleidungsstücke aus der gesamten Wohnung einfach auf einen Haufen werfen. Der Schock beim Anblick des riesigen Kleiderberges öffnet den meisten bereits die Augen. Anschließend werden die Favoriten ausgewählt, also die, in denen man sich besonders wohlfühlt. Diese werden nun so gehängt und gefaltet, dass man sie immer gut im Blick hat. Was übrig bleibt: weg damit!

„Nach einer längeren Konsumpause entwickeln Minimalismus-Fans häufig ein neues Bewusstsein für nachhaltige, faire oder vegane Mode“, sagt Thekla Wilkening. „Die Ansprüche an die Qualität und Herstellungsbedingungen erhöhten sich automatisch.“ Sie und ihre Geschäftspartnerin mögen es, wenn die Art, sich zu kleiden, ein oder politisches Bewusstsein oder Lebensgefühl transportiert. „Mode hat nichts mit vordiktierten Trends zu tun. Modern und selbstbewusst ist, wer seinen eigenen Stil gefunden hat“, bekräftigt Pola Fendel.

Ihr Tipp für maximale Freude unter 100 Euro: „Statt shoppen zu gehen, beim nächsten Abendessen mit den Freundinnen einfach mal eine Flasche Wein ausgeben. Das macht alle glücklich.“

In bester Ordnung

Auf der Suche nach dem einfachen Leben fand **Lina Jachmann** die Freude am Reduzieren – und schrieb ein Buch darüber

Minimalisten vereint das Bedürfnis nach Klarheit. Es geht darum Platz zu schaffen, um mehr intensive Momente zu sammeln. Ein aufgeräumtes Zuhause ist der perfekte Rückzugsort, an dem wir wachsen, lernen, lieben und leben. Und mit jedem Teil, das wir nicht mehr verwalten und pflegen müssen, fühlen wir uns unabhängiger.

Lina Jachmann, 35, Kreativdirektorin und Autorin beschäftigt sich seit zwei Jahren mit dem Thema Minimalismus. „Bei meiner Recherche stellte sich heraus, dass es zwar eine Menge klassische Aufräumratgeber gibt, aber kein Buch, das die vielen Facetten des Minimalismus darstellt“, erzählt sie. Daher entschied sich die Berlinerin es selbst zu schreiben (siehe Buchtipps rechts unten).

Sie traf Minimalisten, die sich mit nur insgesamt 50 Besitztümern wohlfühlen, andere empfinden freie Flächen als absoluten Luxus oder entscheiden sich für ein Nomadenleben im Wohnwagen. Fortgeschrittene reisen nur mit Handgepäck, stellen ihr eigenes Putzmittel her oder finden ihre Erfüllung in Meditation. „Entscheidend sind immer zwei Fragen“, erklärt Jachmann. „Erstens: Macht es mich glücklich? Und zweitens: Vereinfacht es mein Leben wirklich?“

Fakt ist, jedes Mal, wenn wir etwas Neues anschaffen zahlen wir mit der Lebenszeit, die wir aufgewendet haben, um das Geld zu verdienen. „Wir müssen also gut überlegen, ob wir unsere kostbare Zeit für Dinge verwenden, die wir nicht nutzen.“ Denn wir wissen ja: Die besten Dinge im Leben kosten nichts. Manche mögen es radikal und veranstalten eine *Packing Party*. Dazu werden alle Besitztümer in Kartons gepackt, als würde man umziehen. Einen Monat lang dürfen beliebig viele Dinge wieder herausgeholt werden, die gebraucht



oder vermisst werden. Nach Ablauf der Frist werden alle übrigen Kartons samt Inhalt entsorgt. „Zu Wissen was man wirklich braucht, schafft Klarheit und Kontrolle über das eigene Leben“, sagt Jachmann. „Minimalisten empfinden ein starkes Freiheitsgefühl und eine tiefe Zufriedenheit.“

Für Lina bedeutet einfach zu leben aber auch Müll, Mikroplastik, CO₂, Energie, Kristallzucker, Stress, belastende Beziehungen und destruktive Denkmuster zu reduzieren. Bei der Recherche zum Buch sei ihr vor allem aufgefallen, wie individuell Minimalismus gelebt werden könne.

Ihr Unter-100-Euro-Tipp: „In sich selbst investieren und etwas Neues lernen. Zum Beispiel einen Kindheitstraum erfüllen, ein paar Stunden Klavierunterricht nehmen oder eine neue Sprache lernen. Diese Momente bleiben unvergesslich.“

petra Tipp



MAXIMAL INSPIRIEREND
„Einfach leben. Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil“
Knesebeck, 240 S., 24,95 €

FOTOS: XXXXXXXXXX



Natürlich schöner

Von Naturkosmetik bis zur Anti-Aging-Waffe Wasser: **Stella von Senger und Etterlin** schwört auf die einfachen Dinge

Nachhaltige Kontrolle über Inhaltsstoffe, um sich maximal wohlfühlen – darauf legen Minimalistinnen auch in Sachen Kosmetik großen Wert. Wer weiß, was drin ist, schminkt sich vielleicht das ein oder andere Produkt von alleine ab ...

„Das Beste, das man sich für unter 100 Euro kaufen kann? Eine richtig gute Seife!“, sagt Make-Up-Artistin Stella von Senger und Etterlin, 25, die in Los Angeles einen Master-Abschluss in Special-Effects gemacht hat und sowohl für High-Fashion-Produktionen als auch beim Film arbeitet. „Den Rest würde ich in einen Spa-Besuch investie-

„Alles, was unsere Haut berührt, wird ein Teil von uns“

ren. So ein Wellness-Tag zaubert diesen besonderen, gesunden Glow auf das Gesicht, den alle haben wollen. Und das Beste: der bleibt auch nach dem Abschminken.“

Die Basiszutaten der jungen Mutter für ein gutes Körpergefühl und eine frische Ausstrahlung sind ganz simpel: bewusste Ernährung, ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft. „Wer einmal begonnen hat sich mit dem minimalistischen Lebensstil zu befassen, bekommt schnell Lust ihn auch auf andere Bereiche, wie Ernährung oder Körperpflege, zu übertragen.“

Minimalisten bräuchten zum Beispiel kein Fitnesscenter, meint die Berlinern. Sie würden Bewegung stattdessen lieber spielerisch im Alltag integrieren. „Manchmal reicht es sich darauf zu besinnen, was uns als Kind Spaß gemacht hat: auf Bäume klettern, Skateboard fahren oder Frisbee spielen“, zählt Stella von Senger und Etterlin auf.

Nach dem Training sei Leitungswasser das günstigste, reinste und, klar, minimalistischste Getränk. In einer dekorativen Karaffe kann es mit Gurke, Zitrone oder Minze aufgepeppt werden. „Wasser ist immer noch die am meisten unterschätzte Anti-Aging-Geheimwaffe. Wer ausreichend trinkt fühlt sich fit und leistungsfähiger, die Haut sieht sofort praller und strahlender aus.“

Besonders Badezimmer schäumen oft über – vor Tiegeln und Tuben. „Es gibt tolle Alternativen, auch um die Berge von Verpackungsmüll im Bad zu reduzieren.“ Ein guter Allrounder, so die Make-up-Artistin, sei die hochgelobte feste Seife, die zum Hände waschen, rasieren oder auch als Shampoo eingesetzt werden könne. „Sie ersetzt locker fünf Produkte. Ideal ist Olivenölseife in Bio-Qualität, sie reinigt, nährt und unterstützt die selbstregulierende Funktion der Haut.“

Als Make-up-Artistin betrachtet sie die Haut immer als Ganzes, von der Ernährung bis hin zu Cremes oder Make-up. Privat verwendet sie ausschließlich Naturkosmetik, aber auch im Job setzt sie zunehmend auf Marken wie Alverde, Susanne Kaufmann, Stop the water while using me, Ilge, John Masters Organics oder Und Gretel. Denn: „Alles was unsere Haut berührt, wird ein Teil von uns.“ Daher schwört sie auch auf DIY-Kosmetik wie Peelings aus Olivenöl und Zitrone oder Abschminkpads getränkt im Alleskönner Kokosnussöl.

Stellas Einsteiger-Tipp: Um beim Einkauf den Überblick zu behalten, welche Beauty-Produkte gut für uns sind, empfiehlt sie die Apps *Codecheck* und *Toxfox* (kostenlos für iOS und Android). „Denn auch der Verzicht auf Hersteller, die Tierversuche durchführen, gehört zu meiner nachhaltigen, reduzierten Lebensweise.“