

# Einblicke in minimalistische Kleiderschränke

## Von textilen Alltagspraktiken und minimalistischen Prozessen

---

Verena Strebinger (*Kulturanthropologie*)

Minimalismus hat grundlegend mit den uns umgebenden Gegenständen, ihrer Anzahl, Ästhetik und vor allem Bedeutung zu tun. Minimalist:innen versuchen, mit weniger Gegenständen zu leben, beispielsweise mit deutlich weniger Kleidung. Vielen Menschen ist nicht bewusst, in welch komplexen Beziehungen sie zu ihrer Kleidung stehen: Wie viel Zeit sie für deren Pflege und Lagerung, den Konsum und die letztendliche Entsorgung aufwenden und welch umfangreiche Fertigkeiten sie in diesem Zusammenhang erlernt, modifiziert und perfektioniert haben. Dazu gehören sowohl etablierte Routinen wie ein fester Waschrhythmus als auch Infrastrukturen im Sinne von Second-Hand-Läden, Änderungsschneidereien oder Sammelstellen für ausgediente Kleidung. Der vorliegende Beitrag verbindet die Betrachtung der Beziehung von Mensch und textilem Objekt mit einem ethnografischen Forschungsstil, der »auf ein Kennenlernen, Erforschen und Verstehen der Kulturen, in denen Menschen ihr Leben führen« abzielt, »um aus erster Hand etwas über ihre Lebenspraxis in Erfahrung zu bringen« (Thomas 2018: 1). Was Thomas hier als Lebenspraxis bezeichnet, fasst ich unter dem Begriff Alltagspraktiken: Vermeintlich triviale Tätigkeiten, die den Beforschten in vielen Fällen nicht oder zumindest nicht in ihrem Bedeutungsausmaß bewusst sind. Durch ihre Erforschung wird eine Wiederentdeckung und Bewusstwerdung des Alltäglichen und seiner Bedeutung für die Gesellschaft möglich, wie Ehn et al. ausführen:

»It is precisely because many of these mundane activities tend to be invisible – seen as unimportant or just taken for granted – that they play such a powerful role, especially in the reproduction of society. [...] By starting in the

everyday, it is possible to find surprising connections between small matters and large issues.« (Ehn et al. 2016: 1)

Ausgehend von der Perspektive materieller Kulturforschung fragt dieser Artikel danach, wie Minimalist:innen in ihrem Alltag mit ihren Kleidungsstücken umgehen und was dies über einen minimalistischen Lebensstil aussagt.

Kleidung nimmt eine besondere Stellung in der materiellen Kulturforschung ein (Mentges 2005: 21), denn sie ist gleichzeitig haptisches Objekt und Symbol für die menschliche Identität der Trägerin oder des Trägers (Hartmann/Holecek 2011: 188). Forschungen zu Minimalismus und Kleidung als materieller Kultur existieren bisher noch nicht, ähnliche Forschungsprojekte zu Kleidung und Nachhaltigkeit finden sich aber beispielsweise in Skandinavien und Großbritannien. Ingus Grimstad Klepp und Kate Fletcher haben 2017 mit *Opening up the Wardrobe* ein auf *Wardrobe Studies* fokussiertes Methodenbuch veröffentlicht, in dem Wissenschaftler:innen mit ähnlichen Forschungsschwerpunkten vorgestellt werden. Der Kleiderschrank ist dabei in seiner Bedeutung immer beides: einerseits Möbelstück, andererseits eine Sammlung von Kleidungsstücken. Als Ort der Repräsentation sozialer Zugehörigkeiten und als Intimitätsraum lagert hier »Textiles aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Kleidung [sic] die verbunden war und ist mit Utopien, Hoffnungen und Potentialitäten« (Haller 2018: 200). Das kann beispielsweise die Lieblingsjeans aus der Jugendzeit sein, verbunden mit der Hoffnung, irgendwann wieder hineinzupassen, oder ein Hochzeitskleid, das im Schrank darauf wartet, dass der oder die passende Partner:in dazu gefunden wird.

Kleiderschränke sehen bei Minimalist:innen ganz unterschiedlich aus. Neben den typischen Schränken finden sich verschiedenste Arten von Kleideraufbewahrung, wie zum Beispiel Kommoden, offene Regalsysteme mit Boxen oder Kleiderstangen. Die von mir verwendete Forschungsmethode, das Kleiderschrankinterview, stellt das Materielle in den Fokus und setzt es in Bezug zu den Träger:innen (vgl. Klepp/Bjerck 2014: 373). Angelehnt an die bereits 1951 durchgeführten Inventarisierungen von Alltagsgegenständen in dem ungarischen Dorf Átány durch die Volkskundler:innen Edit Fél und Tamás Hofer (1972) habe ich die Kleiderschrankinterviews als eine Kombination aus qualitativem Interview, Kleiderschrankinventarisierung, Fotoaufnahmen und Beobachtungen des tatsächlichen Umgangs mit den Kleidungsstücken durchgeführt. Als essenziell erwies sich dabei die erinnerungstimulierende Nähe und haptische Interaktion mit der Kleidung durch die Interviewten.

Anhand von Einblicken in die Kleiderschränke der Minimalist:innen konnten die jeweiligen Alltagspraktiken nicht nur verbal aufgenommen, sondern ihre Spuren in und auf der Kleidung beobachtet werden. Die für diesen Beitrag interviewten Personen haben eine Gemeinsamkeit: Sie begreifen sich als Minimalist:innen oder als in einem minimalistischen Prozess befindlich. Ich möchte kein Bild von »der Minimalistin« vermitteln, sondern anhand von drei Beispielen – Selma (Pseudonym), Michael Klumb und Lia Eberli – die Bandbreite textiler Alltagspraktiken im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils darstellen. Die textilminimalistischen Praktiken führe ich nach drei Bereichen getrennt auf, die einen minimalistischen Prozess charakterisieren: Reduzieren und Umorganisieren, Verlängerung der Nutzungsdauer sowie Konsummuster. Im Mittelpunkt stehen dabei erstens die Prozesshaftigkeit des minimalistischen Lebensstils, zweitens die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken und drittens die Verbindung von minimalistischen Alltagspraktiken und nachhaltigem Handeln. Der Beitrag endet mit einem Vergleich zwischen gesellschaftlich und medial vermittelten Bildern von Minimalismus und den von mir beobachteten minimalistischen Alltagspraktiken sowie deren mögliche Auswirkungen.

## **Textile Alltagspraktiken und drei Fallbeispiele**

Konsum ist entgegen der alltagssprachlichen Bedeutung nicht nur das Kaufen und Verkaufen von Gegenständen. In der materiellen Kulturforschung fallen unter den Konsumvorgang alle Praktiken, die mit der Beschaffung, dem Gebrauchen und Nutzen sowie mit der Entsorgung von Objekten zu tun haben (Wiswede 2000: 24). Hier betrachte ich die textilen Alltagspraktiken eingeteilt nach drei Bereichen, die den minimalistischen Prozess der meisten interviewten Minimalist:innen charakterisieren:

- das Reduzieren und Umorganisieren des eigenen Besitzes,
- Handlungen zur Verlängerung der Nutzungsdauer
- sowie Konsummuster wie der klassische Kauf.

Es handelt sich hierbei um Bereiche, die nicht unbedingt zeitlich aufeinander folgen müssen, sondern sich überschneiden können, und mit denen sich Minimalist:innen für gewöhnlich immer wieder beschäftigen. Jaeger-Erben et al. fassen unter Konsummuster auch Tätigkeiten »wie Tauschen und Tei-

len, Verschenken und Leihen, Nutzen statt Besitzen, Selbermachen und Wiederaufwerten oder Reparieren« (Jaeger-Erben et al. 2017: 9 f.) als Alternativen zum Kauf als monetärem Warentausch. Diese Praktiken spielen im vorliegenden Artikel ebenfalls eine Rolle, Wiederaufwerten und Reparieren wurden allerdings den Handlungen zur Verlängerung der Nutzungsdauer zugeordnet. Die mit diesen Bereichen verbundenen Praktiken werden vermutlich von allen Menschen teilweise umgesetzt. An den folgenden drei Beispielen möchte ich jedoch zeigen, dass ein minimalistischer Lebensstil zu einer stärkeren Bewusstwerdung und damit einem zielbewussteren Einsatz der jeweiligen Praktiken führen kann.

### **Selma: Wiederaneignung des eigenen Kleiderschranks**

Zum Zeitpunkt des ersten Interviews ist Selma 21 Jahre alt und studiert an einer Musikhochschule. Ich traf sie im Abstand von vierzehn Monaten in zwei verschiedenen Wohnheimzimmern in Hannover. Etwa zehn Jahre zuvor war sie über ihre Cousine mit der, wie sie sagt, »Umwelt-Nachhaltigkeits-Schiene« in Kontakt gekommen. Ihre Mutter hatte eine anthroposophische Schule besucht und war einige Jahre zuvor verstorben. Nach ihrem Auszug aus dem Elternhaus fühlte Selma sich durch ihren Besitz belastet und begann auszusortieren. Im Minimalismus-Kontext erkennt sie sich wieder und sieht Minimalismus als einen Prozess, der in vielen ihrer Lebensbereiche wirkt, von materiellen Gegenständen über Ernährung und musikalischer Praxis bis hin zur Spiritualität.

#### **Reduzieren und Umorganisieren: Prozesshaftigkeit, Funktionalisierung und Personalisierung**

Anhand der zwei Kleiderschrank-Interviews mit Selma wird eines besonders deutlich: Der zum Interviewzeitpunkt aktuelle Zustand ist nur eine Momentaufnahme, die sich kurze Zeit später schon wieder grundlegend verändert haben kann. Dies bezeichne ich als Prozesshaftigkeit eines minimalistischen Lebensstils. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews beschreibt Selma ihren Schrank als zwei Kleiderschränke in einem. Nach dem Tod ihrer Mutter habe sie viele ihrer Kleidungsstücke übernommen und gleichzeitig aussortierte Kleidungsstücke aus Verwandtschaft und Bekanntenkreis angeboten bekommen. Der Wunsch auszusortieren entstand, weil sie »einfach viel, viel zu viel hatte« (Interview mit Selma vom 03.05.2018). Dafür musste sie sich mit den zum Teil eigenhändig hergestellten Kleidungsstücken ihrer Mutter

und den daran gebundenen Erinnerungen auseinandersetzen und erkennen, dass sie die materiellen Gegenstände nicht braucht, um die Erinnerungen zu erhalten. Bei meinem zweiten Besuch fiel mir sofort die deutlich sichtbare Veränderung in ihrem Kleiderschrank auf: Dominierte vorher Kleidung, die bis zu vierzig Jahre alt war, fanden sich vierzehn Monate später einige neu erworbene öko-faire Kleidungsstücke aus Naturmaterialien in ihrem Kleiderschrank. Im Zeitraum zwischen den Interviews hatte sie alte Kleidungsstücke umbewertet und ihren Kleiderschrank einem Prozess der Funktionalisierung und Personalisierung unterzogen: Statt Ästhetik-Empfinden und Erinnerungsmanifestation bewertete sie nun danach, was sie tragen möchte und womit sie sich wohlfühlt. Darauf deuteten auch die in einer Änderungsschneiderei umgeänderten und eigenhändig umgefärbten Kleidungsstücke hin. Auch die Farbstruktur in ihrem Schrank hatte sich verändert: Das meiste Gemusterte war verschwunden, geblieben waren vorrangig einfarbige Kleidungsstücke in marineblau, schwarz und grün. Durch die zusätzliche Beachtung der Kombinierbarkeit der einzelnen Farben hat Selma für sich eine reduzierte, individuelle Garderobe entwickelt, die an ihre Bedürfnisse angepasst ist, und deren Einzelteile sie regelmäßig und gerne trägt. Dies beschreibt das grundlegende Konzept der Capsule Wardrobe, einer Basisgarderobe, die sich aus einer begrenzten Anzahl miteinander kombinierbarer Kleidungsstücke zusammensetzt. Aus ihr können Outfits für alle Anlässe zusammengestellt werden (vgl. Strebinger 2019). Im Anschluss an das zweite Interview beschreibt Selma in einer E-Mail neuerliche Veränderungen vor einem bevorstehenden Umzug:

»Und Kleider und Röcke gibt's nur noch 5 Stück, wobei ich sie mir alle Stück für Stück selber erworben hatte. Es war eine Befreiung, nichts mehr von V's [Mutter] Kleidern und Röcken in meinem Schrank hängen zu haben. Von ihrem Schmuck habe ich mich gelöst und ihn Oxfam vermach. Manche Tücher sind auch mitgewandert!« (E-Mail von Selma vom 04.08.2019)

### **Konsummuster und Verlängerung der Nutzungsdauer:**

#### **Naturmaterialien und Pflegeroutinen**

Selma hat im Verlauf ihres Reduktions- und Funktionalisierungsprozesses Kriterien entwickelt, nach denen sie Kleidung auswählt. Sie achtet auf ökologische Produktion und fairen Handel sowie die Verwendung hochwertiger Naturmaterialien wie Baumwolle, Leinen und Wolle, während sie synthetische Stoffe ablehnt. Zur Verlängerung der Nutzungsdauer ihrer Kleidungs-

stücke hat Selma spezifische Pflegeroutinen etabliert, um die zum Teil über Jahrzehnte weitergegebene Kleidung aus ihrer Familie, aber auch hochpreisig erworbene Kleidung möglichst langfristig zu erhalten. Ein besonderes Augenmerk legt sie dabei auf die Abwehr von Motten, wofür sie chemisches Mottenpapier in Kombination mit den »guten, alten, bekannten« Lavendelsäckchen nutzt. Grund dafür ist die Kombination aus viel potenzieller Nahrung für Motten in Form von Kleidungsstücken aus reiner Wolle oder Schals aus Seide in ihrem Kleiderschrank und prägenden Erfahrungen in ihrem Elternhaus:

»Unser Haus war irgendwann ziemlich ›mottich‹ (...) [so]dass ich dann erst mal alles in die Gefriertruhe gesteckt habe, um die Motteneier abzutöten. Und dann, als ich es wieder rausgeholt habe, das, was noch in Ordnung war, jetzt anders versuche zu schützen.« (Interview mit Selma vom 03.05.2018)

Selma schützt ihre Kleidungsstücke darüber hinaus, indem sie sie in einen zusätzlichen Beutel verpackt, wenn sie verreist. Sie putzt regelmäßig ihre Schuhe und lässt sie beim Schuster neu besohlen. Ihre Schals faltet sie immer nach dem gleichen Faltmuster, um deren Lebensdauer zu verlängern.

### **Michael Klumb: Einfarbigkeit und Pragmatismus**

Michael Klumb bloggt seit 2011 auf [www.minimalismus-leben.de](http://www.minimalismus-leben.de) zu seinem persönlichen minimalistischen Prozess. Er hat die Entstehung der deutschsprachigen Minimalismus-Szene aktiv begleitet: »Das Witzige war ja, in der Zeit, wo ich damit angefangen habe, gab es nichts. [...] Es gab vier amerikanische Blogs und es gab fünf Blogs in Deutschland und dann ging das so langsam los« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Der zum Interviewzeitpunkt 36-Jährige arbeitet im IT-Bereich und organisiert neben dem monatlichen Minimalismus-Stammtisch in Köln auch die deutschsprachige Minimalismus-Konferenz *MinimalKon*. Durch dieses Engagement und seinen Blog ist Michael nicht nur in der deutschen Minimalismus-Szene vernetzt und bekannt, sondern auch über Beiträge in Fernsehen, Radio und Zeitung. Ich traf Michael für das gemeinsame Interview in seiner Einzimmerwohnung in einer nordrhein-westfälischen Großstadt. Michaels Garderobe besteht aus zwei Jeans, zwei Kapuzenjacken, etwa zehn schlichten schwarzen T-Shirts und drei Polo-Shirts. Zusätzlich besitzt er zwei Jacken, einige Anzüge und Hemden für Messebesuche und besondere Anlässe.

## **Reduzieren und Umorganisieren: Eintönigkeit und Brüche**

Michaels Präferenzen für Oberbekleidung verlaufen phasenweise: Nach T-Shirts mit humorvollen Aufdrucken folgte eine Polo-Shirt-Phase, seit etwa vier Jahren dominieren nun die schlichten schwarzen T-Shirts. Kurz vor unserem Interview hatte er drei Polo-Shirts erworben und beim darauffolgenden Minimalismus-Stammtisch eine Überraschung erlebt: »Da haben die Leute gesagt: ›Oooh, du bist ja gut angezogen!‹ Und ich hatte halt anstatt ein T-Shirt mal ein Polo-Shirt an und den Leuten ist es halt direkt aufgefallen« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Auch der Farbwechsel auf ein blaues T-Shirt habe die Menschen »regelrecht geflasht«. Beim Betrachten seines Kleiderschranks fällt das besagte T-Shirt direkt ins Auge. Insgesamt freut er sich darüber, dass ihm alles gefällt und zusammenpasst, auch wenn er blind in den Schrank greift: »Dann ziehst du dein schwarzes T-Shirt an und irgendwie Jeans, Sneaker und Jackett drüber und das ist immer cool so, egal wo und wann« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Michael hat damit eine noch reduziertere Capsule Wardrobe etabliert als Selma.

## **Reduzieren und Umorganisieren; Verlängerung der Nutzungsdauer: Flicken und Spenden**

Michaels Tante flickt dessen Hosen oder näht sie um. Wenn das Kleidungsstück erneut geflickt werden müsste, wird es von ihm meist gegen ein neues ausgetauscht. Den Konsum neuer Kleidung rechtfertigt er mit der geringen Menge in seinem Kleiderschrank, »weil ich dann sage: Okay, ich habe eh aktuell nur zwei Jeans und wenn die dann mal komplett durch sind, dann ist es auch in Ordnung, dass ich mir zwei neue kaufe« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Nicht mehr Tragbares wirft er in den Restmüll, aussortierte Kleidung bringt er in den Second-Hand-Laden oder zu Altkleidercontainern städtischer Betreiber. Seine Hoffnung ist, dass andere Menschen seine Kleidung bis zum Ende ihrer textilen Lebensspanne weitertragen, insbesondere Personen, »die sich das nicht leisten können und die da auch dankbar für sind oder die ganz klar sagen, okay, ich bin eher der Typ, ich nutze Dinge, bis sie dann gar nicht mehr gehen« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). So wie ein Buch gelesen werden wolle und es »ziemlich egoistisch [sei] zu sagen, das les ich jetzt alleine und stell das bei mir in den Schrank« wolle Kleidung ihm zufolge getragen werden.

### **Konsummuster: Mehrfachkäufe und eingeschränkte Auswahl**

Michael bezeichnet sich selbst als pragmatisch bei der Auswahl von Kleidung. Er hat bestimmte preisliche »Schmerzgrenzen«, die er nicht überschreitet. Wenn Passform, Sitz und Haltbarkeit stimmen, kauft er die gleichen Produkte gern mehrfach, »also dieselbe Marke, derselbe Schnitt und derselbe Hersteller, [...] wenn ich was gefunden hab, mit dem ich dann zufrieden bin, dann bleib ich da tendenziell auch bei« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Der Konsum von Kleidung wird von vielen Minimalist:innen generell eher als notwendiges Übel denn als beliebte Freizeitaktivität bewertet. Daher machen sich die meisten Interviewpartner:innen nur auf die Suche nach etwas Neuem, wenn ein altes Kleidungsstück aussortiert wird, weil es irreparabel kaputt, ungeliebt oder unpassend für das Garderobenschema ist. Als Schwierigkeit bei der Auswahl seiner Kleidung benennt Michael seine über XL hinausgehende Kleidergröße, die nicht jeder Laden im Sortiment führe, wie beispielsweise viele Hersteller öko-fairer Mode. Daher sei er froh, wenn er Basic-Teile findet, die ihm passen und mehrere Waschgänge überstehen, ohne einzulaufen. In seiner Garderobe befindet sich eine im Camouflage-Stil gemusterte Kapuzenjacke, deren Kauf er als »der Größe geschuldet« beschreibt und die er erworben hat, obwohl sie Fussel auf die schwarzen T-Shirts überträgt und sich ästhetisch von der restlichen Garderobe abhebt. Dieses Beispiel verdeutlicht die Problematik eines mangelnden Angebots in bestimmten Kleidergrößen, obwohl es eigentlich Nachfrage gäbe, wie Kaori O'Connor am Beispiel von Alltagskleidung aus Lycra aufzeigt (O'Connor 2011: 1 f.). Ein weiteres Auswahlkriterium stellt für Michael die Praktikabilität im Alltag dar: Er favorisiert Kapuzenpullover mit Reißverschluss gegenüber Pullovern, da diese schneller an- und auszuziehen sind, sowie bügelfreie Hemden, die nur ein minimales Maß an Pflege benötigen.

### **Lia Eberli: Nachhaltigkeitsbewusstsein und Vorbildfunktion**

Zum Interviewzeitpunkt ist Lia 23 Jahre alt, studiert soziale Arbeit und wohnt mit ihrem Partner und ihrem Sohn in einer Dreizimmerwohnung in München. Seit 2015 beschäftigt sie sich mit Minimalismus und dadurch auch mit Nachhaltigkeit. Schon in ihrer Kindheit hätten sie und ihre Schwester regelmäßig »Dinge rauswerfen« gespielt und das Aussortierte an die kleine Schwester weitergegeben. Lias Kleidung passt in eine Schublade der IKEA-

Kommode MALM<sup>1</sup> und wird von ihr als »Extreme Minimalist Wardrobe« bezeichnet (vgl. Eberli 2020). Zum Interviewzeitpunkt besitzt sie eine Jeans und eine Leggins, drei T-Shirts, ein Wollshirt, drei Pullover, zwei kurze Hosen, einen Bikini, ein Paar Handschuhe, zwei Schals, eine Mütze, eine Regenjacke, eine Schne- und eine Regenhose, drei Paar Schuhe, Socken und Unterwäsche. Bis 2019 bloggte sie auf Lulalia ([www.blog.lulalia.de](http://www.blog.lulalia.de)), heute teilt sie ihre Gedanken zu Minimalismus und Nachhaltigkeit auf ihrem Instagram- und You-Tube-Kanal unter dem Namen ecofriend.lia ([www.instagram.com/ecofriend.lia/](http://www.instagram.com/ecofriend.lia/); [www.youtube.com/c/ecofriendlia](http://www.youtube.com/c/ecofriendlia)).

### **Verlängerung der Nutzungsdauer: Waschroutine**

So wie einige andere Interviewte hat Lia eine Waschroutine entwickelt, die auf die vorhandene Menge an Kleidung, ihr Trageverhalten und ihre Hygienevorstellungen angepasst ist. Lias Waschroutine ist geprägt von Ressourceneinsparung auf verschiedenen Ebenen: Sie wäscht nur bei voller Waschtrömmel und vergleichsweise selten – einmal alle fünf Tage für einen Drei-Personen-Haushalt. Außerdem versucht sie den Übergang umweltschädlicher Stoffe ins Wasser zu vermeiden und wäscht daher Kleidung mit Synthetikanteilen in einem speziellen Säckchen, das Mikroplastik auffangen soll. Sie wäscht mit Rosskastanien, ein Trend, der sich in verschiedenen Interviews wiederfindet, und parallel dazu auf vielen Blogs zum Thema Nachhaltigkeit und Minimalismus nachvollzogen werden kann (vgl. beispielsweise Smarticular o. J.). Wenn ihre Kastanienvorräte aufgebraucht sind, verwendet Lia für gewöhnlich Ökowaschmittel in Papierverpackung mit möglichst wenigen Tensiden. Der Problematik eines unangenehmen Waschmaschinengeruchs begegnet sie mit dem Einsatz von Hausmitteln, wie beispielsweise Backpulver, und einer gelegentlichen 60 °C-Wäsche von Bettwäsche, Handtüchern und Putzlappen. Dadurch, dass sie nur eine Jeanshose besitzt, plant sie den Waschzeitpunkt so, dass sie sich am darauffolgenden Tag im Warmen aufhalten kann.

---

1 Es handelt sich dabei um das Möbelstück, das ich während der Kleiderschrankinterviews am häufigsten in den minimalistischen Haushalten vorgefunden habe. Fünf Personen hatten exakt dieses Modell in ihrer Wohnung, viele weitere eine ähnliche Art von Kommode für ihre Kleideraufbewahrung. Andere Möbelstücke stellten Schränke verschiedener Größe, Kleiderstangen oder ein offenes Regal mit Schubfächern bzw. Boxen dar.

### **Verlängerung der Nutzungsdauer: Nähprojekte und Recyclingstrategien**

Lia trägt Kleidungsstücke mit kleinen Löchern unverändert weiter, größere Löcher werden von ihr repariert. Sie näht von Hand, die entsprechenden Handarbeitsfähigkeiten hat sie in der Waldorfschule erlernt. Es fällt ihr schwer, zu definieren, wann sie ihre Kleidung für nicht mehr reparabel hält, »wann das Loch groß genug ist, dass ich es tatsächlich wegtue« (Interview mit Lia vom 10.04.2019). Die Definition dieses Moments kann sehr unterschiedlich ausfallen: Für die einen werden Kleidungsstücke, die ein kleines Loch aufweisen, untragbar, andere tragen ein Kleidungsstück so lange, »bis es auseinanderfällt«. Mehrere von Lias Kleidungsstücken weisen Reparatursspuren auf, wie ihr Pullover mit geflickten Bündchen. Sie beschreibt am Beispiel ihrer langen Unterhose, dass ihr eine ästhetisch ansprechende Reparatur nicht wichtig sei, sondern es ihr vorrangig um die wiederhergestellte Funktionalität durch die Reparatur gehe. Lia hat sich auch im Visible Mending (vgl. Derwanz 2020) probiert, eine Art der Reparatur, deren Ziel das kunstvolle Sichtbarmachen dieser Reparaturstellen und der damit zusammenhängenden Nutzungsdauer der Kleidung ist:

»Ich war mittelmäßig zufrieden, aber ich würde es auf jeden Fall wieder machen, wenn wieder eine Jeans an den Knien kaputt geht, weil ich es eine super coole Sache finde.« (Interview mit Lia vom 10.04.2019)

Sie schneidet kaputte Kleidung auseinander und fertigt daraus neue Stücke oder näht Mützen für ihren Sohn. Für Reparaturfälle bewahrt Lia Stoffreste auf, gibt diese aber auch an andere Personen weiter, um nicht entgegen dem minimalistischen Haushalten eine zu große Menge anzusammeln. Kaputte Kleidung, zu der sie keine Recycling-Idee hat, bringt sie zu Altkleidercontainern, deren Betreiber:innen sie eigentlich nicht unterstützen möchte, von denen sie sich aber erhofft, dass sie Textilien fachgerecht recyceln können.<sup>2</sup>

---

2 Wie viele andere Interviewte glaubt Lia, dass diese Kleidung in Länder des globalen Südens (meist wird generisch vom afrikanischen Kontinent gesprochen) exportiert wird und dortige Textilmärkte zerstört. Diese weitverbreitete Kritik hat ihren Ursprung in den Bemühungen von Entwicklungorganisationen in den 1990er-Jahren, die den Export eindämmen wollten. Mittlerweile sind Hunderttausende Arbeitsplätze von Händler:innen und Schneider:innen daran gebunden, die sich mithilfe aussortierter europäischer Kleidung eine eigene Existenz aufgebaut haben (siehe dazu Tranberg Hansen 2000).

### **Konsummuster: Gebrauchte Kleidung und Vorbildfunktion**

Sieht Lia einen Bedarf an einem weiteren Kleidungsstück, wie einer zweiten Jeans, sucht sie danach in Second-Hand-Läden und auf Kleidertauschpartys. Dadurch kommt sie mit nur wenigen Ausnahmefällen – im Bereich Unterwäsche und Schuhe – ohne den Neukauf von Kleidung aus. Lia empfindet sich als potenzielles Vorbild für andere Menschen und vermeidet daher Kleidung mit Markennamen oder bekannten Erkennungszeichen, die andere zum Neukauf anregen könnten. Als Beispiel nennt sie die charakteristische Form der hinteren Hosentaschen von H&M-Jeans, die sie meidet, um nicht zum Konsum in Fast-Fashion-Geschäften anzuregen.

### **Prozesshaftigkeit, die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken und nachhaltiges Handeln im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils**

Dieser Beitrag zeigt exemplarisch auf, welche textilen Alltagspraktiken Minimalist:innen ausüben und welche Schlüsse daraus über einen minimalistischen Lebensstil gezogen werden können. Zur Betrachtung der Praktiken habe ich diese in die Bereiche Reduzieren und Umorganisieren, Nutzungsdauer verlängern und Konsummuster eingeteilt. Insbesondere anhand der Veränderung von Selmas Kleiderschrank habe ich gezeigt, dass es sich bei Minimalismus um einen nie abgeschlossenen, persönlichen Prozess handelt. So etablieren und transformieren sich alltägliche Praktiken im Spannungsfeld von sozialen Strukturen und individuellen Bedürfnissen. Minimalist:innen befinden sich auf der Suche nach dem »guten Leben«, möchten Vorbild, Weltretter:in oder sparsam sein und sich weniger belastet fühlen. Auch wenn sich ihr Haushalt visuell und ästhetisch zum Teil nicht von »gewöhnlichen« Haushalten abhebt, so setzen sie sich doch bewusst mit ihrer Beziehung zu ihren Gegenständen und ihrem Lebensstil auseinander, gestalten diese aktiv mit und passen ihre Alltagspraktiken daran.

### **Reduzieren und Umorganisieren: Kombinierbarkeit, Funktionalisierung und Weitergabekriterien**

Kombinierbarkeit spielt bei den individualisierten Garderoben aller drei Minimalist:innen eine Rolle. Bei Selma fungiert sie als Kriterium zum Aussortieren und Loslassen von mit Erinnerungen belegten Kleidungsstücken. Bei

Michael stellt sie das Grundprinzip für seine Garderobe dar, sowohl was den Farbton als auch die Art des Kleidungsstückes angeht: Egal, was er auswählt, alles passt zusammen. Das liegt daran, dass er seine Auswahlmöglichkeiten stark eingeschränkt hat und dadurch Kleidungsstücke gleicher oder sehr ähnlicher Art und Farbe besitzt. Durch die begrenzte Anzahl an Kleidungsstücken in Lias Schublade ist auch sie auf die Kombinierbarkeit der einzelnen Stücke angewiesen.

Bei der prozesshaften Veränderung von Selmas Kleiderschrank findet eine Personalisierung und Funktionalisierung der Garderobe statt. Indem sie sich von Kleidungsstücken ihrer verstorbenen Mutter trennt und ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, schafft sie ein Repertoire, das nun zum Getragenwerden und nicht zur Erinnerungsaufbewahrung dient. Auch die Etablierung der von Michael festgelegten Standardkombination kann als Personalisierung und Funktionalisierung eingeordnet werden, die zum einen zur Individualisierung und Abgrenzung von anderen (je nach Grad der Vereinheitlichung) und zum anderen zur Vereinfachung von Auswahl-, Wasch- und Ankleideprozessen genutzt wird.

Die Weitergabe aussortierter Gegenstände ist ein Teil des Bereiches Reduzieren und Umorganisieren. Dieser Teil wird in Minimalismus-Ratgebern und auch in Marie Kondōs Aufräumratgebern oft völlig ausgelassen (zum Beispiel Kondō 2018), nimmt aber im minimalistischen Prozess häufig viel Raum und auch Zeit ein. Wie viele andere Interviewte äußert auch Michael den Wunsch, dass seine aussortierte Kleidung von anderen Menschen nach der Abgabe weiterhin genutzt wird. Häufig beruht dieser Wunsch auf einem Gefühl emotionaler Verbundenheit zu einem Kleidungsstück. Ebenso spielt die soziale Bewertung des Wegwerfens noch nutzbarer Gegenstände eine Rolle. Interessant ist an dieser Stelle, dass Michael die Verantwortung für das Tragen seiner Kleidung bis an ihr »Lebensende« an Personen abgibt, »die sich das nicht leisten können und die da auch dankbar für sind« (Interview mit Michael vom 29.10.2018). Diese Aussage könnte in Bezug auf Ungleichheit und soziale Schichten in Deutschland kritisch hinterfragt werden. Ich möchte die Praktik des Weitergebens aber auf globaler Ebene betrachten. Denn nicht nur in Deutschland werden Wertstoffhöfe »teilweise überrannt« (Optenstein 2020), auch in der Überflutung der Donation Center in den USA wird die zunehmende Weitergabe alter Gegenstände an Menschen mit weniger finanziellen Möglichkeiten sichtbar. Die Kommunikations- und Kulturwissenschaftlerin Laurie Ouellette verwendet dafür die Bezeichnung »The Kondo effect«:

»[...] this new wave of decluttering advice, of which the KonMari method has become the best-known example, is unconcerned with the exploitative labor practices underpinning the overconsumption of cheap goods or the environmental impact of this mode of production. [...] In contrast to earlier concerns about waste, *danshari* encourages people to throw things away without guilt or concern for recycling or reuse, as these ethical responsibilities can be ›obstacles in the quest to discard.« (Ouellette 2019: 540)

An dieser Stelle wird die Verbindung von Aussortieren im Rahmen eines minimalistischen Lebensstils und mehr oder weniger nachhaltigem Handeln deutlich, worum es insbesondere in den folgenden beiden Bereichen textiler Alltagspraktiken gehen wird.

### **Nutzungsdauer verlängern: Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken**

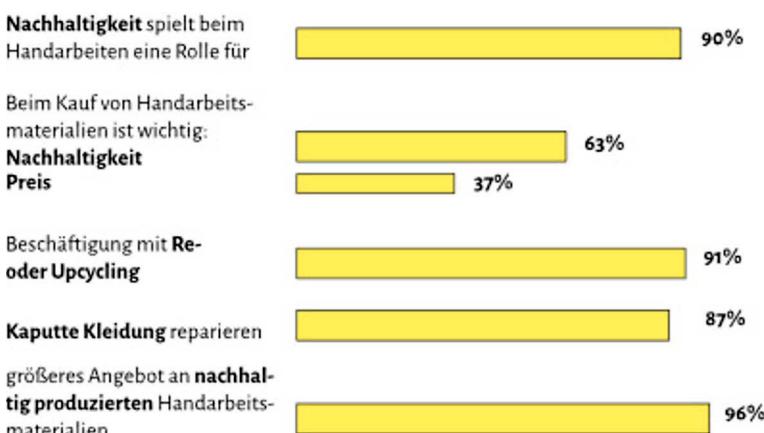
Der Bereich »Nutzungsdauer verlängern« umfasst Wasch- und Pflegepraktiken, Reparatur und Umgestaltung. Der Wunsch nach langlebiger Kleidung wird von vielen Minimalist:innen geteilt: Aufgrund des häufigen Tragens und Waschens der reduzierten Menge an Kleidungsstücken machen sich Qualitätsunterschiede und Abnutzungerscheinungen schnell bemerkbar. In diesem Sinne gewinnen materialspezifische Pflegekenntnisse, ein umfassendes Verständnis der Auswirkungen des Waschens auf die Textilien und zum Teil in Vergessenheit geratene, traditionelle Kulturtechniken im Rahmen von Reparatur und Umgestaltung wieder an Bedeutung.

Das Umweltbundesamt gibt zum Umgang mit Bekleidung die Ratschläge, Kleidung möglichst lange zu tragen und sie bei Abnutzung oder Defekten von Schneidereien oder Schustereien reparieren zu lassen (Umweltbundesamt 2019). Es wird empfohlen, die Waschmaschine mit Ausnahme von Woll- und Feinwäsche möglichst voll zu beladen, mit möglichst geringer Temperatur und sparsam dosiertem Waschmittel und ohne Weichspüler zu waschen (Umweltbundesamt 2015). Diese Empfehlungen finden wir zu großen Teilen im Alltag der hier vorgestellten Minimalist:innen wieder: Selma lässt ihre Schuhe beim Schuster neu besohlen, Kleidung in der Schneiderei reparieren oder umändern und geht vorsichtig und pfleglich mit ihren textilen Stücken um. Sie verwendet die Falttechnik ihrer Großmutter für empfindliche Schals und Tücher gemäß dem Grundsatz: »Mög es möglichst lange halten, leg es es besser in dieselben Falten« (Interview mit Selma vom 03.05.2018) und ver-

wendet eine zusätzliche Schutzhülle für Kleidung beim Reisen. Lias Waschroutine entspricht den Empfehlungen des Umweltbundesamtes: Sie wäscht nur bei voller Maschine und nutzt ausschließlich ökologisches Waschmittel, bzw. ein selbst hergestelltes Mittel aus Rosskastanien. Sie repariert kaputte Kleidung eigenhändig oder gestaltet mithilfe ihrer Handarbeitskenntnisse etwas Neues daraus.

Die Trendforscher Peter Wippermann und Angela Probst-Bajak von der »Initiative Handarbeit« erklären, dass sich vor allem junge Bildungsbürger:innen seit der Jahrtausendwende Handarbeitstechniken zuwenden, weil sie sich nach etwas sehnen, »was sie selbst machen und schaffen können« (Focus Online/dpa 2012). Obwohl die Reparatur preisgünstiger Kleidung wirtschaftlich oft nicht lohnend ist, hat eine Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit mit rund 1.000 Befragten ergeben, dass 87 % Handarbeit nutzen, um kaputte Kleidung zu reparieren, wobei für 90 % das Thema Nachhaltigkeit dabei eine Rolle spielt (Abb. 1). Handarbeit zur Reparatur von Kleidung hat in diesem Sinne eine Umwertung erfahren: Von einer ökonomischen Notwendigkeit hin zu einer kreativen, praktischen und nachhaltigen Tätigkeit.

Abb. 1: Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit



Quelle: Initiative Handarbeit, eigene Erhebungen, Instagram-Umfrage, März 2020

## Konsummuster: Minimalistische Alltagspraktiken und nachhaltiges Handeln

Die vorgestellten Konsummuster von Minimalist:innen hängen in vielen Fällen eng mit dem Wunsch nach einer langen Nutzungsdauer von Kleidung zusammen. Darüber hinaus sprechen die Interviewpartner:innen über ihre Unsicherheit in den Bereichen Materialkunde, Kenntnis von Qualitätsunterschieden und korrekten Pflegepraktiken einzelner Kleidungsstücke sowie ihrer Produktionsbedingungen. Folglich vertrauen viele der Minimalist:innen vorrangig auf Erfahrungswissen: Sie erwerben Stücke, die sich in Eigennutzung über eine lange Zeit bewährt haben oder die ihnen von Bekannten oder anderen Minimalist:innen empfohlen wurden, in mehrfacher Anzahl. Mehrmals wurde die unzureichende Haltbarkeit öko-fairer Kleidung in den Interviews bemängelt, was aufgrund des hohen Preises als besonders enttäuschend wahrgenommen wurde. In ihrem minimalistischen Prozess haben sich viele der Interviewten eigener Aussage zufolge intensiv mit ihren Konsummustern auseinandergesetzt und praktizieren bewussten Konsum: Erstens durchdenken sie den Erwerb zusätzlicher Kleidung im Vorhinein gründlich, zweitens versuchen sie nur so viel zu kaufen wie nötig oder entscheiden sich bewusst dagegen, und drittens basieren ihre Konsumententscheidungen auf Kriterien wie der langen Lebensdauer des Kleidungsstücks, einer ökologischen Materialproduktion oder fairen Herstellungsbedingungen. Diese Auswahlkriterien finden sich bei Lia und Selma wieder: Sie beruhen auf ihren persönlichen Werten, denn die beiden jungen Frauen möchten vorbildlich konsumieren und kein Leid in der Welt verursachen. So setzt Selma explizit auf öko-faire Kleidung und Naturmaterialien, Lia bezieht möglichst gebrauchte Kleidung über Second-Hand-Läden oder Kleidertauschpartys. Michael hingegen kauft im Rahmen seiner Möglichkeiten neu, achtet aber darauf, dass die Kleidung eine langlebige Qualität aufweist und sich im Alltag praktikabel einsetzen lässt.

Das Selbermachen sowie das unkommerzielle Teilen, Tauschen und Weitergeben von Kleidung sind Alternativen zum Neu- oder Gebrauchtkauf. Formen unkommerzieller Weitergabe von Erwachsenenkleidung an unbekannte Personen sind noch relativ neu, gewinnen aber aktuell an Verbreitung (vgl. Derwanz 2015). Die Zirkulation gebrauchter Kleidung wird als nachhaltige Strategie angepriesen (vgl. Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz o. J.), kann sich aber ins Gegenteil verkehren, sobald der kostengünstige oder -freie Erwerb von Kleidung zu einem regelmäßi-

gen Überkonsum von Kleidung führt. Das stünde im Gegensatz zu dem minimalistischen Lebensstil, den die Interviewten praktizieren.

## Potenziale und mediale Inszenierung eines minimalistischen Lebensstils

Minimalist:innen üben nicht zwingend nachhaltige textile Alltagspraktiken aus. Der minimalistische Prozess hat zumeist persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit anstatt eines geringeren ökologischen Fußabdrucks als Ziel. Karen Kingston schreibt in »Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags«, dass gründliches Ausmisten auch gegen Energielosigkeit, familiäre Konflikte, Übergewicht oder Depressionen helfen könne (vgl. Schäfer 2019: 55). Die Narration von Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus (2014, *The Minimalists*) kann als »Bekehrungsgeschichte« gelesen werden: Weg von Geld und beruflichem Erfolg hin zu Genügsamkeit und innerem Wachstum. Gerade am Beispiel von Selma und Lia wird sichtbar, wie nachhaltig minimalistische Alltagspraktiken ins alltägliche Leben integriert werden können. Auch bei Michael kann durch die stark reduzierte Anzahl an Kleidung und den damit verbundenen geringen Konsum von einem nachhaltigeren Umgang mit Kleidung gesprochen werden. Insgesamt stellen also die reduzierte Anzahl an Kleidung, die bewusste Verlängerung der Nutzungsdauer und die Wahl alternativer Konsummuster Nachhaltigkeitspotenziale eines minimalistischen Lebensstils dar.

Was diese Praktiken aber besonders bedeutsam macht: Minimalist:innen sind und werden immer sichtbarer in der gegenwärtigen Medienlandschaft, insbesondere den sozialen Netzwerken, Blog- und Videolandschaften. Damit verbreiten sie auch ihre Fragen und ihr spezifisches Wissen und Handeln (vgl. Chayka 2020: 37). Diese öffentlichen Darstellungen von Minimalismus sind jedoch auch in spezifische Ästhetiken und Medienpraktiken eingebettet. Bei der Betrachtung der Minimalist:innen und ihres alltäglichen Umgangs mit Kleidung wird deutlich, dass sich »Instagram-Minimalismus« von realen Haushalten durch seine Inszenierung unterscheidet. Kyle Chayka beschreibt den minimalistischen Stil, insbesondere auf Instagram und Pinterest, als »clean white subway tile, furniture in the style of Scandinavian mid-century modern, and clothing made of organic fabrics from brands that promised you would only ever need to buy one of each piece« (Chayka 2020: 4). Konkret sichtbar wird diese Inszenierung (und die bereits erwähnte Prozesshaftigkeit und

ständig mögliche Veränderung des aktuellen Zustands) an einem Instagram-Post von Lia vom 29.06.2020 (Abb. 2) und damit etwa ein Jahr nach unserem Interviewtermin im Vergleich mit dem von mir aufgenommenen Foto von ihrer Kleiderschublade (Abb. 3).

Abb. 2 (links): Instagram-Post von Lia, 29.06.2020;  
Abb. 3 (rechts): Lias Kleidungs-Schublade, 10.04.2019



Laurie Ouellette beschreibt die Haushalte aus Marie Kondōs Netflix-Aufräum-Serie als »ordinary, and sometimes drab, filled with unremarkable furniture, mass-produced decorations, and of course, piles of papers, boxes and bins« (Ouellette 2019: 544). Auch die von mir besuchten Haushalte können größtenteils als »gewöhnlich« beschrieben werden, oft mit IKEA-Möbeln eingerichtet und nicht auf den ersten Blick als minimalistischer Haushalt zu erkennen.

Die so inszenierten Minimalismus-Strategien, zum Beispiel in Ratgeberbüchern (wie Jachmann 2017, Bronowski & Holtzheimer 2018, Sasaki 2018), Podcasts, Instagram-Posts oder Online-Kursen, finden aber nicht nur ihren Weg in die Medienlandschaft, sondern können Verbraucher:innen über einen alltagstauglichen, nachhaltigeren Lebensstil informieren. Diese Sichtbarkeit des Phänomens Minimalismus könnte dazu führen, dass die Wiederentdeckung traditioneller Kulturtechniken, die bewusste Auseinandersetzung mit mangelnder Produktqualität im Rahmen von Fast Fashion und die Nachhaltigkeitspotenziale von Alltagspraktiken ein Stück weit in den gesellschaftlichen Fokus rücken.

## Literatur & Quellen

Bayrisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (o. J.): Nachhaltig konsumieren – Gebraucht kaufen und verkaufen. [https://www.stmuv.bayern.de/themen/verbraucherinformation/nachhaltig\\_konsumentieren/gebraucht\\_kaufen\\_und\\_verkaufen.htm](https://www.stmuv.bayern.de/themen/verbraucherinformation/nachhaltig_konsumentieren/gebraucht_kaufen_und_verkaufen.htm) [zuletzt abgerufen am 09.05.2021].

Bronowski, Anna / Holtzheimer, Juliana (2018): Minimal Fashion. Den eigenen Stil finden, Kleidung bewusst einkaufen und clever kombinieren. München: Dorling Kindersley.

Chayka, Kyle (2020): The Longing for Less. Living With Minimalism. New York: Bloomsbury.

Derwanz, Heike (2015): Teilen, tauschen, helfen? Zur urbanen Kollektivnutzung von Kleidung. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde, 118 (3/4), 255–276.

Derwanz, Heike (2020): Protest im Fast-Fashion-Alltag. Visible Mending als textile Intervention. In: FKW//Zeitschrift für Geschlechterforschung und visuelle Kultur, 68, 116–129.

Eberli, Lia (13.01.2020): Extreme Minimalist Wardrobe – Sustainable 4 Season Capsule Wardrobe. <https://www.youtube.com/watch?v=-pNY2kTXX1U> [zuletzt abgerufen am 12.05.2020].

Ehn, Billy / Löfgren, Orvar / Wilk, Richard (2016): Exploring Everyday Life. Strategies for Ethnography and Cultural Analysis. Lanham u. a.: Rowman & Littlefield.

Fél, Edit / Hofer, Tamás (1972): Bäuerliche Denkweise in Wirtschaft und Haushalt. Eine ethnographische Untersuchung über das ungarische Dorf Átány. Göttingen: Schwartz & Co.

Fields Millburn, Joshua / Nicodemus, Ryan (2014): Everything That Remains. A Memoir by The Minimalists. Missoula: Asymmetrical Press.

Focus Online / dpa (16.10.2012): Eine gute Masche – Stricken ist wieder in. [https://www.focus.de/kultur/modetipps/eine-gute-masche-stricken-ist-wieder-in\\_aid\\_839523.html](https://www.focus.de/kultur/modetipps/eine-gute-masche-stricken-ist-wieder-in_aid_839523.html) [zuletzt abgerufen am 13.05.2020].

Haller, Melanie (2018): Kleiderschrank. In: Schreiber, Verena / Hasse, Jürgen (Hg.): Räume der Kindheit. Bielefeld: transcript. 198–203.

Hartmann, Andreas / Holecek, Julia (2011): Stoffe der Erinnerung. Notizen über das vestimentäre Gedächtnis. In: Hartmann, Andreas / Höher, Peter / Cantauw, Christiane / Meiners, Uwe / Meyer, Silke (Hg.): Die Macht

der Dinge. Symbolische Kommunikation und kulturelles Handeln. New York: Waxmann. 187–194.

Jachmann, Lina (2017): Einfach Leben. Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil. München: Knesebeck.

Jaeger-Erben, Melanie / Rückert-John, Jana / Schäfer, Martina (2017): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum. Wissenschaftliche Perspektiven, Strategien der Förderung und gelebte Praxis. In: Jaeger-Erben, Melanie / Rückert-John, Jana / Schäfer, Martina (Hg.): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum, Innovation und Gesellschaft. Wiesbaden: Springer. 9–22.

Klepp, Ingun Grimstad / Bjerck, Mari (2014): A Methodological Approach to the Materiality of Clothing. Wardrobe Studies. In: International Journal of Social Research Methodology, 17 (4), 373–386.

Klepp, Ingun Grimstad / Fletcher, Kate (Hg.) (2017): Opening up the Wardrobe. A Methods Book. Oslo: Novus.

Kondō, Marie (2018): Das große Magic-Cleaning-Buch. Über das Glück des Aufräumens. Reinbek: Rowohlt.

Mentges, Gabriele (Hg.) (2005): Kulturanthropologie des Textilen. Berlin: Ebersbach.

O'Connor, Kaori (2011): Lycra. How a Fiber Shaped America. New York / London: Routledge.

Opitensteinen, Charlene (17.04.2020): Warum Sie jetzt nicht willkürlich ausmisten sollten. <https://www.spiegel.de/stil/ausmisten-und-corona-warum-sie-jetzt-nicht-willkuerlich-aussortieren-sollten-a-d977b4fc-0131-4b13-b7e5-8291fd383ad> [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].

Ouellette, Laurie (2019): Spark Joy? Compulsory Happiness and the Feminist Politics of DeCluttering. In: Culture Unbound, 11 (3-4), 534–550.

Sasaki, Fumio (2018): Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl mit weniger zu leben. 55 Tipps für einen minimalistischen Lebensstil. München: Integral.

Schäfer, Anette (2019): Ausmisten für die Seele. In: Psychologie Heute compact »Vom Glück des Weniger«, 58, 54–57.

Smarticular (o. J.): Waschmittel aus Kastanien herstellen. <https://www.smarticular.net/waschmittel-aus-kastanien-herstellen/> [zuletzt abgerufen am 13.05.2020].

Strebinger, Verena (2019): Von Farbfächern und Standardkombinationen. Alltagspraktiken im Rahmen von Capsule Wardrobe. In: kuckuck. notizen zur alltagskultur, 34/2, 40–43.

Thomas, Stefan (2018): Ethnografie. Eine Einführung. Wiesbaden: Springer.

Tranberg Hansen, Karen (2000): Salaula. The World of Secondhand Clothing and Zambia. Chicago: University of Chicago Press.

Umweltbundesamt (10.04.2015): Wäsche waschen, Waschmittel. <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/waesche-waschen-waschmittel> [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].

Umweltbundesamt (05.06.2019): Bekleidung. <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung> [zuletzt abgerufen am 14.05.2020].

Wiswede, Günter (2000): Konsumsoziologie – Eine vergessene Disziplin. In: Rosenkranz Doris / Schneider, Norbert F. (Hg.): Konsum. Soziologische, ökonomische und psychologische Perspektiven. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Instagram-Umfrage der Initiative Handarbeit. <https://initiative-handarbeit.de/presse/presseinformation-maerz-2020> [zuletzt abgerufen am 28.07.2020].

Abb. 2: Instagram-Post von Lia, 29.06.2020. <https://www.instagram.com/p/CCBSd5xiNNl> [zuletzt abgerufen am 28.07.2020].

Abb. 3: Lias Kleidungs-Schublade, 10.04.2019. Foto: Verena Strebinger.