

## 5 Outfits aus 50 Teilen zur 5. Klamottenkur

Die Reflexion für einen befreiten Bekleidungsreichtum startet 2016 am Mittwoch, den 10. Februar. In den dann folgenden sieben Wochen (er-)findest du dich und deinen Umgang mit Kleidung neu. Erlebe eine erholsame Auszeit von Modewahn und Shoppingfrust mitten in deinem Alltag. Dazu braucht es 50 Lieblingsteile oder 5 Outfits und die Kur kann beginnen.

**Ziel** Ziel der Klamottenkur ist es, den Umgang mit einer reduzierten Garderobe zu üben. Dabei ist erlaubt, was Spaß macht, eine kleine Herausforderung darstellt und für die eigene Lebenssituation Sinn macht. Bei einem riesigen, unüberschaubaren Kleiderschrank, kann die reine Reduktion und das (Aus-)Sortieren Thema genug sein. Bei eingeschränkten Möglichkeiten und einem kleinen Budget kann die Zeit helfen, den eigenen Bedarf zu reflektieren und zukünftige Anschaffungen sinnvoll zu planen. Bei stark trendorientierten KäuferInnen kann die Klamottenkur helfen, den eigenen Stil zu fokussieren. Mit einer temporären Garderobe, die 50 Teile zählt, können viele Ziele erreicht werden.

Die Klamottenkur führt zu einer Bereicherung individueller Werte wie Glück, Geld und Freiheit. Mehr durch weniger zu schaffen ist das Ziel. Glücksgefühle lassen sich finden in perfekter Passform und durchdachten Outfits sowie in einer Erleichterung in „Was-ziehe-ich-bloß-an?“-Momenten. Die Kur ermöglicht Sinnerfahrung in der Solidarisierung mit den Näherinnen oder einfach im persönlichen Strukturieren. Geldeinsparungen durch wegfallende unreflektierte (Fehl-)käufe können an der Kasse in Geldmacht umgewandelt werden. Je nachdem, was im Korb liegt, mit einem guten Gewissen. Neue Klarheit im Kleiderschrank schenkt Freiraum. Mehr Freizeit lässt sich durch weniger Auswahl und Wäschewirtschaft gewinnen. Höhere Wertschätzung der Kleidungsstücke stellt sich ein durch einen bewussteren Umgang mit ihnen.

**Kur** Die Kur-Garderobe ist eine 50-Teile-Minimalgarderobe aus dem persönlichen Kleiderschrank. Zu den absoluten Favoriten kommen unverzichtbare Basics und Teile für besondere Anlässe. Dabei entscheidet jeder und jede selbst, welche Kleidungsstücke er oder sie benötigt.

---

**Über uns** Die Klamottenkur ist die jährlich größte Aktion der Kampagne **Modeprotest** und findet seit 2012 statt. Wir freuen uns über Nachrichten an: [klamottenkur@modeprotest.de](mailto:klamottenkur@modeprotest.de)

Alle Details ab circa Mitte Januar online [klamottenkur.de](http://klamottenkur.de) | [facebook.com/modeprotest](https://facebook.com/modeprotest)

*Stand: 19. Januar 2016*

**Starthilfe** Als Starthilfe gibt es von Modeprotest eine Orientierung:

T-Shirts, Tops	8
Pullover, Longsleeves	5
Hosen, Strumpfhosen, Leggins	4
Unterwäsche	10
Strümpfe	10
Schuhe, Stiefel	2
Rock, Kleid	2
BH	2
Blazer, Anzugjacke	2
Hemd	2
Jacke, Mantel	2
Mütze, Schal, Handschuhe als Set	1

**Vorbild** Zum 5. Jubiläum der Klamottenkur intensiviert Modeprotest den Reflexionsgrad und es geht noch kompakter. Aus den 50 Teilen werden 5 Outfits ausgewählt. Denn der eine oder die andere ist bereits minimalistisch unterwegs und hat die 50-Teile-Minimalgarderobe oder weniger bereits als Normalität im Kleiderschrank. Die fünf Kur-Outfits zeigen unverfälscht den puren individuellen Stil. Und der kann in fünf Selbstportraits – „Outfit-Selfies“ – andere inspirieren und Vorbild für einen reduzierten Lebensstil werden.

**Mitmachen** Ob allein oder mit FreundInnen, Mitmachen geht lokal und online. Gestartet in die Kurzeit wird vor dem eigenen Kleiderschrank. Sind FreundInnen vielleicht gleich mit dabei, dann können sie bei der Auswahl helfen. Ausgediente Teile können dann direkt weitergereicht werden, es gibt Zeit und Raum, um über die Aktion zu sprechen und sich mal über alternativen Konsum zu unterhalten. Gruppen für lokale öffentliche Start-Veranstaltungen haben sich in diesem Jahr schon in Köln, München, Jena, Hamburg und Dortmund zusammengefunden.

Zur Fastenzeit gehen viele ein Experiment ein. Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

---

Über uns

Die Klamottenkur ist die jährlich größte Aktion der Kampagne **Modeprotest** und findet seit 2012 statt. Wir freuen uns über Nachrichten an: [klamottenkur@modeprotest.de](mailto:klamottenkur@modeprotest.de)

Alle Details ab circa Mitte Januar online [klamottenkur.de](http://klamottenkur.de) | [facebook.com/modeprotest](https://facebook.com/modeprotest)

*Stand: 19. Januar 2016*