

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank

29. September 2016

Wie viele Kleiderstücke besitzt du? Und wie viele davon trägst du wirklich? Minimalismus ist eine Bewegung, die sich bewusst gegen die Trends unserer Konsumgesellschaft entscheidet.

Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und trotzdem hast du wieder nichts zum Anziehen? Die meisten Deutschen kennen diese Situation. Von den 5,2 Milliarden Kleidungsstücken in deutschen Schränken werden 19% sehr selten oder nie getragen – das ist immerhin jedes fünfte Kleidungsstück, zusammen sind es fast 1 Milliarde. ^{#1} Trotzdem wird jede Saison neu eingekauft und davon profitieren vor allem große Modeketten im Discount-Segment wie *H&M*, *Primark*, *KiK* oder *C&A*. Ihre Gewinnspannen sind gewaltig, doch in den Auslagen werben sie mit niedrigsten Preisen um den letzten Zentimeter im Kleiderschrank.

Zentral am Alexanderplatz liegt eine der beiden *Primark*-Filialen in Berlin. Der Discounter aus Irland ist bei Teenagern äußerst beliebt: Eine Hose kostet gerade einmal 10 Euro, ^{#2} ein T-Shirt knapp 3 Euro. Wenn man an dem unscheinbaren *Primark*-Gebäude vorbeigeht, sieht man dort meist eine große Traube Jugendlicher, die zufrieden ihre Papiertaschen mit neuer Billig-Mode umklammern. Warum ist der Einkauf dort so reizvoll?

»Kauf dich glücklich«

Dieses Credo steht hinter dem Konzept der Billig-Ketten. Es geht um Emotionen: »Shopper soll Spaß machen!« Die Glückshormone, ^{*1} die beim Kauf ausgeschüttet werden, können sogar abhängig machen, ^{#3} nicht umsonst sprechen wir von »Konsumrausch«. Das Belohnungssystem im Gehirn kann durch viele verschiedene Reize stimuliert werden, auch durch die Lust, neue Kleidung zu kaufen – und zwar so stark wie beispielsweise durch Sex oder Drogen ^{#4}. Die niedrigen Preise beeinflussen zudem die Kosten-Nutzen-Rechnung der Kunden. Das Gefühl, ein Schnäppchen zu machen, hilft dabei, dass wir uns »gut fühlen«. Nachhaltig glücklich macht das nicht ^{*2} – das soll es aber auch gar nicht. Das Kaufen wird zum Selbstzweck. Das hat nicht zwingend etwas mit Konsumabhängigkeit zu tun, ^{#5} die dennoch immer häufiger diagnostiziert wird. ^{*3}

Dass niedrige Preise und hoher Umsatz nicht ohne Ausbeutung funktionieren können, sollte eigentlich klar sein. Doch das scheint nicht viele Kunden zu stören: Der Zusammenhang zwischen Kampfpreisen in der Textilbranche und ausbeuterischen Produktionsbedingungen ist vielen Kunden zwar bewusst. Die Liste ist lang: Kritische Produktionsbedingungen, ^{*4} giftige Stoffe in der Kleidung, ^{#6} verunreinigte Flüsse und Trinkwasser in den Herstellungsländern, Kinderarbeit ^{*5} oder tote Fabrikarbeiter in Bangladesch und Pakistan. ^{*6}

Dennoch achten Hersteller vor allem darauf, der Nachfrage nach günstiger Mode gerecht zu werden, die dem aktuellen Fashion-Trend entspricht. Kleidung hat sich vom kostbaren Gut zum temporären Mode-Statement entwickelt. Das führt mitunter direkt zu Verschwendung:

2010 entdeckten Passanten während eines bitterkalten New Yorker Winters mehrere zerschnittene Winterjacken in einem Abfalleimer – alle von der Marke H&M. ^{#7} Es stellte sich heraus, dass eine Filiale die unverkauften Stücke lieber mutwillig zerstört hatte, als sie zu spenden;

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

nur ein paar Meter weiter wäre eine Kleidersammelstelle für Obdachlose gewesen. Der Skandal ging durch die Medien und *H&M* gelobte Besserung^{#8} – auch um den Imageschaden zu begrenzen.

Wir Konsumenten tragen eine Mitschuld an diesen Verhältnissen – denn die Nachfrage nach immer neuen Billigprodukten ist nach wie vor hoch.

Ein schlechtes Gewissen können sich viele Kunden von *Primark* und Co. auch gar nicht leisten, denn gerade einkommensschwache Haushalte sind auf Discounter angewiesen. Das ist auch die Argumentation der Hersteller: Vor allem für Teenager sei es wichtig, die neueste Mode zu tragen, um »dazuzugehören«. Aber auch wer ein größeres Budget für Kleidung hat, kauft oft lieber bei den Discountern schlecht produzierte Ware – und davon viel zu viel. Für unser Belohnungssystem kommt Quantität eben vor Qualität.

Teurer ist nicht gleich besser

Pro Monat kauft jeder Deutsche im Schnitt für 107 Euro Bekleidung und Schuhe. Im Jahr 2014 wurden insgesamt 64,3 Milliarden Euro für neue Kleidung ausgegeben.^{#9} Wer dafür nur hochpreisige Kleidung kauft, verbraucht zumindest weniger Rohstoffe.^{#10} Doch auch »Luxus-Marken« wie *Tommy Hilfiger* oder *Hugo Boss* produzieren in Bangladesch oder der Türkei unter schlechten Bedingungen.^{#11}

Auf der anderen Seite reagierten gerade Discounter auf ihr schlechtes Image und bemühten sich in den letzten Jahren mehr um Transparenz und faire Produktionsbedingungen. *H&M* bietet heute sogar einen Recyclingservice für Textilien an – gegen Wertgutscheine. Doch das ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein – geläufig ist dafür der marketing-strategische Begriff »greenwashing«. ^{#7} Am grundsätzlichen Problem der Billig-Kleidung ändert das wenig.

Wir stecken also in einem Dilemma: Die meisten Konsumenten wollen möglichst günstig Kleidung kaufen. ^{#8}

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

Dieses Kaufverhalten wiederum dient den Händlern als Anreiz, die Qualitätsspirale weiter nach unten zu drehen. Das Ergebnis: Hosen für 10 Euro, Kinderarbeit mit 14-Stunden-Schichten.

Warum nicht einen Beitrag zur Lösung bei uns selbst und unserem übervollen Kleiderschrank suchen?

Weniger im Schrank: Eine kleine Einführung in den Minimalismus

Eine individuelle Möglichkeit aus diesem »Work-Spend-Cycle« ⁹

auszubrechen ist, sich der Minimalismus-Bewegung anzuschließen. Die ist nicht neu: Schon die Lebensreformer- ¹⁰Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts, die Gegenkultur der Hippiebewegung in den 1970er-Jahren oder Mahatma Gandhi lebten »weniger Konsum und Besitz« vor. Gandhi selbst besaß, abgesehen von seinem Gewand, nur 5 Dinge: Brille, Taschenuhr, Sandalen, Teller und Schüssel. Tatsächlich wurde die Idee einer »freiwilligen Einfachheit« ¹² vom US-amerikanischen Sozialphilosophen Richard Gregg geprägt, nachdem dieser Gandhi persönlich in Indien getroffen hatte. Aber was ist Minimalismus genau?

Samuel Alexander, Co-Direktor des Simplicity Institute, beschreibt das Konzept als »eine konsumkritische Lebensweise, die sich der gängigen Verschwendung unserer Gesellschaft entgegensetzt und freiwillig ein »einfacheres Leben« reduzierten Konsums bevorzugt« ¹³. Er gibt 2 einfache Empfehlungen, wie sich das alltagstauglich umsetzen lässt:

- > **Einfach bleiben:** Um minimalistisch zu leben, solle man »[...] seine materiellen Bedürfnisse so einfach und direkt wie möglich befriedigen.« Es muss also nicht ein Designer-Hemd mit schickem Logo und neuestem Modeschnitt sein – ein beliebiges Hemd in der gewünschten Farbe tut es auch.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

- > **Konsum minimieren:** Minimalisten reduzieren ihre Ausgaben für Konsumgüter und Dienstleistungen und suchen nach nicht-materialistischen Quellen für Zufriedenheit und Bedeutung. So muss es nach einer stressigen Woche vielleicht gar kein neues Hemd »zur Belohnung« sein – ein Spaziergang mit Freunden kann denselben Effekt auf unser Belohnungszentrum haben.

Einen vergleichbaren Ansatz verfolgt die japanische Beraterin und Autorin Marie Kondo: Sie hat die »KonMari-Methode« ^{#14} entworfen, um kategorisch auszumisten. Die Reihenfolge ist streng vorgeschrieben, begonnen wird beim Kleiderschrank. Das Kriterium fürs Entrümpeln lautet: »Wenn ein Gegenstand keine Freude in dir hervorruft, weg damit!«

Ganz ähnlich funktioniert das Projekt 333 ^{#15} der Autorin und Ex-Marketing-Direktorin Courtney Carver. Sie lädt zu dem Experiment ein, sich 3 Monate lang mit nur 33 Kleidungsstücken einzukleiden – Schuhe, Accessoires und Socken inklusive. Wenn das geklappt hat, so die These, wird man merken, wie wenig Kleidung man eigentlich braucht. ^{#11} Das Ausmisten ist aber nur der erste Schritt: Ist der Kleiderschrank endlich leer, muss er auch leer bleiben – das heißt, den Verlockungen der Modeindustrie zu widerstehen. Statt shoppen zu gehen, gibt es hier andere Möglichkeiten: Leihen, Tauschen, Second-Hand oder Reparieren.

Kann sich Minimalismus jeder leisten?

Obwohl nachhaltigere Kleidung meist teurer ist, kann ein bewussterer Kauf von Kleidung im Ergebnis sogar den Geldbeutel schonen. Paul Jannaschk ist Student in Berlin und hat ein beschränktes monatliches Budget. »Ich habe früher auch bei billigen Modeketten eingekauft, weil es günstig war«, sagt er. Heute dagegen kauft er nur noch bei nachhaltigen Händlern. ^{#16}

Von denen gibt es mittlerweile eine ganze Menge.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

»Mir ging es vor allem um faire Produktionsbedingungen und gute Qualität. Und wenn man sich einmal damit beschäftigt, kommt man zwangsläufig zu nachhaltigen Marken. [...] Zwar ist das einzelne Kleidungsstück teurer, aber man muss ja auch einberechnen, wie oft man ein Teil dann trägt. Im Endeffekt ist das billiger und nachhaltiger.« – Paul Jannaschk

Tatsächlich ist der Zusammenhang zwischen Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und einem minimalistischen Lebensstil belegt. So fand eine Studie ^{#17} der Universität Chicago bereits Anfang der 1990er-Jahre heraus, dass Personen, die bewusst ihren Energieverbrauch senken und sich für alternative Energien interessieren, ebenfalls zu einer minimalistischeren Lebensweise tendieren.

Wer dann seltener, dafür qualitativ hochwertigere Kleidung kauft und diese dann auch länger trägt und gegebenenfalls repariert, anstatt beim ersten Löchlein zu ersetzen, schlägt sogar die Dumping-Preise von Primark und Co. Eine einfache Berechnungsart für den Wert eines Kleidungsstückes ist es, den Stückpreis durch die Anzahl der Gelegenheiten zu teilen, zu denen man das Kleidungsstück voraussichtlich tragen wird. So kostet ein Kleid für 60 Euro, das man vielleicht 15 Mal trägt, durchschnittlich 4 Euro pro Tragen – also weniger als ein 10-Euro-Kleid, das man vielleicht nur 2 Mal trägt (5 Euro pro Tragen).

»Do it yourself statt Discounter« – Minimalismus als politisches Einkaufen

Minimalismus ist auch ein Versuch, sich dem Druck der Konsumgesellschaft ^{#12} zu entziehen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten »einfacher« und »bewusster« zu leben ^{#18}. So hat Minimalismus auch eine politische Dimension, schließlich basiert unsere Wirtschaft auf Konsum. Weil unsere Gesellschaft viel und günstig konsumieren will, muss billig und in rauen Mengen produziert werden. Die Folgen: Ressourcenverknappung und Umweltzerstörung. Die

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

Gegen-Idee der Minimalisten: Was ich nicht konsumiere, richtet auch keinen Schaden an. Damit setzt Minimalismus etwas um, was Wirtschaftsexperten in letzter Zeit verstärkt diskutieren: ein »Postwachstums-Modell« #19, also Wirtschaft ohne Zwang zu weiterem Wachstum. Menschen sollten suffizient, #13 also minimalistischer leben; wenn möglich mit handwerklicher Eigenarbeit #20 Konsumgüter ersetzen und damit auch ein Stück weit unabhängiger von Fremdversorgung werden.

Auch für Nachhaltigkeits-Vorreiter wie Iris Pufé ist der Minimalismus eine Chance. Die Beraterin, Autorin und Dozentin lehrt an der Hochschule München und berät seit über 10 Jahren Unternehmen, Behörden und NGOs dabei, nachhaltiger zu werden. Minimalistischer leben sieht sie tatsächlich als eine mögliche Lösung – aber nur, wenn dies nicht lediglich ein hipper Trend bleibt, #14 sondern man sich auch mit der Ethik dahinter beschäftigt. Dann könnten Minimalisten tatsächlich langfristig durch das eigene Handeln gesellschaftliche, ökologische und ökonomische Zustände beeinflussen. Als Teil der Lösung und nicht des Problems wollen und könnten Minimalisten Druck auf Teile der Modeindustrie aufbauen. Noch ist die Bewegung jedoch selbst minimalistisch und in besserverdienenden gesellschaftlichen Schichten mit sozialem Bewusstsein verhaftet #21. Doch eine Idee lässt sich schwer aufhalten und auch das gelebte Beispiel und die Rhetorik der Minimalisten trägt zur Aufklärung im Bereich Nachhaltigkeit bei.

»Es muss um die Motivation hinter Minimalismus gehen, für ökologische und soziale Verantwortung zu sensibilisieren. Mit einer ethischen Motivation hat das Potenzial. Vergleichen wir es mit Bio-Produkten. Von denen hat auch niemand erwartet, dass wir sie einmal in Discountern finden würden. Und heute haben wir einen stetigen Zuwachs und sie machen in etwa 5% Marktanteil aus. [...] Über das Kaufverhalten wirkt das auch auf die Wirtschaft. So haben bereits heute alle Outdoorhersteller gute Nachhaltigkeits-Werte, eben, weil die Outdoor-Konsumenten dafür sensibilisiert sind.« – Iris Pufé

Mehr noch, sollte Minimalismus gesellschaftlich akzeptierter werden, könnte dies auch einkommensschwache Konsumenten entlasten, die

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

bisher auf weniger Konsum (oder *Primark*) angewiesen sind. Geflickte Kleidung oder fünfmal die Woche denselben Pullover auf der Arbeit zu tragen, wäre dann kein gesellschaftlicher Makel, sondern eine akzeptierte Alternative.

Und wie sieht Minimalismus konkret aus? Hier einige Beispiele aus unserer Hauptstadt Berlin:

- > **Repair Cafés:** In Berlin gibt es zahlreiche offene Werkstätten und Repair-Cafés wie das Kunst-Stoffe-Berlin, wo man gemeinsam etwas reparieren oder selbst bauen kann – anstatt es gleich wegzuworfen.
- > **Kleidertausch:** Ähnlich auch beim Kleidertausch vom Kulturlabor Trial & Error. Hier können die Besucher Kleidung tauschen oder gratis mitnehmen, auch Nähmaschinen zum Flickern oder Verschönern stehen bereit.
- > **Reparaturservice:** Ein anderes Beispiel ist der schwedische Jeanshersteller Nudie Jeans, der viel Wert auf die Nachhaltigkeit seiner Produkte legt – bei der Herstellung und auch nach dem Verkauf. Das Motto des Labels ist: »Eine gute Jeans ist wie eine zweite Haut«. Eingetragene Jeans seien wie gute Freunde, deshalb sollten sie so lange wie möglich getragen werden können. Um das zu ermöglichen, bietet die Firma einen kostenlosen Reparaturservice in den Läden an.
- > **»Capsule Wardrobe«:** Der Begriff wurde von der amerikanischen Designerin Donna Karan populär gemacht. Dazu gehört ein Kleiderschrank, der aus wenigen Kleidungsstücken besteht, die gut miteinander zu verschiedenen Outfits kombiniert werden können. Auch die Designerin Nina Walter von IND-Berlin will mit ihren Klamotten die Vielfalt des minimalistischen Kleiderschranks erhöhen. Seit September 2014 entwirft sie multifunktionale Kleidungsstücke wie den »Tweek«. Diesen kann man als Rock, Oberteil, Weste oder sogar Tasche verwenden – insgesamt auf 16 verschiedene Arten.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

Die Zukunft der Textilindustrie wird natürlich nicht so aussehen, dass wir uns alle unsere Kleidung selbst nähen oder nur Second-Hand tragen. Aber ein größeres Bewusstsein dafür, sich dem Konsumtrend entgegenzusetzen, trägt zur Lösung bei. Auch dann, wenn manch einer dennoch nicht auf den günstigeren 10er-Pack Unterwäsche bei H&M verzichten möchte. Wenn bewussterer Einkauf beispielsweise dazu führt, dass der durchschnittliche Deutsche 10% weniger Kleidung kauft, so hätten wir insgesamt über 500 Millionen Kleidungsstücke weniger in unseren Kleiderschränken. Das wäre doch schon einmal ein Anfang!

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

Zusätzliche Informationen

- *1 Der Begriff »Glückshormone« ist populärwissenschaftlich und meint Hormone und Neurotransmitter, die stimulierend, entspannend und/oder schmerzlindernd wirken und damit Wohlbefinden oder ein Gefühl von »Glück« hervorrufen können. Darunter fallen zum Beispiel Serotonin, Endorphin und Dopamin.
- *2 Nicht zuletzt wegen des psychologischen Gewöhnungseffekts kann dauerhaftes Glück nicht durch Konsum erreicht werden. Natürlich lässt sich »Glück« auch individuell definieren.
- *3 Das kann mehrere Gründe haben: Entweder gibt es tatsächlich einen Anstieg in der Gesellschaft oder aber das Krankheitsbild der Konsumabhängigkeit ist unter Therapeuten bekannter geworden und wird somit häufiger diagnostiziert.
- *4 Aufsehen erregte in den Medien zum Beispiel ein eingenähter Hilferuf in [Primark-Kleidung](#).
- *5 Der »Spar-Trick«: Discounter produzieren nicht selbst in Ländern wie Bangladesch, sondern koordinieren örtliche Produzenten. Damit zahlen sie dort auch keine Steuern. Die Produktionsbedingungen der »Sublieferanten« können so aber nicht effektiv kontrolliert werden.
- *6 Im September 2012 starben 250 Arbeiter in Pakistan, als eine Fabrik der Ali Enterprise in Karachi niederbrannte. Vergitterte Fenster und versperrte Ausgänge waren unter anderem Schuld an den hohen Opferzahlen. Der einzige bekannte Kunde: Das deutsche Textilunternehmen KiK. Erst [2016](#) willigte das Unternehmen ein, Entschädigungen an die Angehörigen der Opfer zu zahlen.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

- *7 Diese englische Bezeichnung steht für PR-Methoden, die darauf zielen, einem Unternehmen in der Öffentlichkeit ein umweltfreundliches, nachhaltiges Image zu verleihen, ohne tatsächlich umweltfreundlicher zu sein.
- *8 Auch weil sie sich dem wechselnden Angebot der Mode-Industrie angepasst haben.
- *9 Auf Deutsch: »Arbeits-Konsum-Zyklus«. Die Ökonomin und Soziologin Juliet Schor prägte den Begriff als Beschreibung für ein materialistisches Verhalten, das immer mehr Arbeitszeit aufwendet, um immer mehr Konsum zu finanzieren, der aber durch den Gewöhnungseffekt nicht die gewünschte Steigerung der Zufriedenheit oder eine nachhaltige Verbesserung der Lebensumstände bringt.
- *10 Ein Überbegriff für diverse reformerische Bewegungen um 1900 vor allem im Deutschland und der Schweiz. Sie suchten als Gegenbewegung zur Industrialisierung nach naturverbundenen Lebenskonzepten vor allem im Milieu des Bildungsbürgertums. Ein Hauptpunkt war die Kritik am Materialismus.
- *11 Noch weiter geht David Michel Brunos [»100 thing challenge«](#) für geübte Minimalisten. Der Autor rief 2012 zum Widerstand gegen die Konsum-Kultur auf und stellte sich selbst die Herausforderung, seinen Besitz auf nur 100 Dinge zu reduzieren. Er lebte ein Jahr lang damit. Brunos wählte die Zahl dabei willkürlich; sie taucht in der Minimalismus-Bewegung seitdem aber immer wieder auf.
- *12 Eine Konsumgesellschaft ist laut Duden eine »in ihrem ganzen Lebensstil vorwiegend auf die Sicherung und Steigerung des Konsums ausgerichtete Gesellschaft mit relativ hohem Wohlstand breiter Bevölkerungskreise.«
- *13 Eine Lebens- und Wirtschaftsweise, die Güter und damit Stoffe und Energie nicht übermäßig verbraucht und so Nachhaltigkeit möglich macht.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

- *14 Wie etwa Klaus Wowereits Slogan »Arm, aber sexy« für die Bundeshauptstadt Berlin. Auch viele »Fashion Challenges« haben wenig mit Nachhaltigkeit zu tun, sind aber »in«.

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

Quellen und weiterführende Links

- #1** Hier findest du eine repräsentative Greenpeace-Umfrage zu Kaufverhalten, Tragedauer und der Entsorgung von Mode (2015)
 https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20151123_greenpeace_modekonsum_flyer.pdf
- #2** Primarks Preise finden sich hier online in Pfund (englisch)
 <https://www.primark.com/en/products/category/women,womens-clothing,bottoms>
- #3** In diesem Artikel beschreibt Maren Urner die psychologischen Effekte von Abhängigkeit
 <https://www.perspective-daily.de/article/66>
- #4** Eine Studie der Stanford Universität zu den Auswirkungen von Konsum aufs Gehirn (englisch, 2006)
 http://webuser.bus.umich.edu/srick/NeuralPredictors.pdf?_ga=1.193900909.1170633682.1475054179
- #5** Eine Studie zur Problematik von Kaufanreizen und dem Anstieg von Konsumsucht (2014)
 https://www.researchgate.net/publication/265479830_Compulsive_buying_An_increasing_problem_Investigating_and_comparing_trends_in_Germany_and_Denmark_2010-2012
- #6** Der Greenpeace-Bericht über giftige Stoffe in Markenkleidung (2014)
- http://www.greenpeace.de/files/publications/20141401_greenpeace-report-kleine-monster.pdf

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

- #7** Hier ein Artikel im Guardian über den H&M-Müll-Skandal (englisch, 2010)
 <https://www.theguardian.com/world/2010/jan/07/h-m-wal-mart-clothes-found>
- #8** Der Kommentar von H&M-Sprecherin Nicole Christie in der New York Times (englisch, 2010)
 <http://www.nytimes.com/2010/01/07/nyregion/07clothes.html>
- #9** Zahlen des Statistischen Bundesamtes zum Konsumverhalten in Deutschland (2016)
 https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2016/04/PD16_139_631.html
- #10** Der Bericht des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung zu den
- Wasserkosten von Produkten (2013)
https://www.ioew.de/fileadmin/user_upload/BILDER_und_Downloaddateien/Publikationen/2013/Keil_Wasserfussabdruck.pdf
- #11** Der SWR-Marktcheck zu den Produktionsbedingungen von Hugo Boss
- (2015)
<http://www.swr.de/marktcheck/marktcheck-checkt-hugo-boss/-/id=100834/did=15817174/nid=100834/1p37wg3/index.html>
- #12** Richard Greggs grundlegende Arbeit »The Value of Voluntary Simplicity«
- (englisch, 1936)
<http://soilandhealth.org/wp-content/uploads/0304spiritpsych/030409simplicity/SimplicityFrame.html>
- #13** In Samuel Alexanders Artikel Property Beyond Growth (englisch, 2011)
 https://www.researchgate.net/publication/228165148_Property_Beyond_Growth_Toward_a_Politics_of_Voluntary_Simplicity
- #14** Kondos Buch Magic Cleaning ist ein internationaler Bestseller
 https://www.buch7.de/store/product_details/1019810237

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai

- #15** Courtney Carvers Blog erklärt Projekt 333 und steht unter dem Motto:
- Simple is the new black
<http://bemorewithless.com/project-333/>
- #16** Eine Liste mit nachhaltigen Händlern für Kleidung
- https://utopia.de/0/produktguide/mode-35/gruene-modelabels?utm_source=mode&utm_medium=bestenlisten&utm_campaign=sidebarteaser
- #17** Eine Studie des »The Journal of Consumer Research« zum Zusammenhang
 zwischen Minimalismus und reduziertem Energieverbrauch (englisch, 1981)
https://www.researchgate.net/profile/Dorothy_Leonard/publication/24099407_Voluntary_Simplicity_Lifestyles_and_Energy_Consumption/links/55ddc9ed08ae45e825d38f5a.pdf
- #18** Diese Studie untersucht die Identitätsbildung minimalistischer Lebensstile
 als Gegen-Kultur (englisch, 2009)
<http://aeq.sagepub.com/content/59/4/298.short>
- #19** Niko Paechs Grundzüge einer Postwachstums-Ökonomie
- <http://www.postwachstumsoekonomie.de/material/grundzuege/>
- #20** Diese Studie zeigt anhand von 28 Minimalisten sehr unterschiedliche
 Umsetzungen der Idee (englisch, 2009)
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1470-6431.2009.00760.x/full>
- #21** Diese multinationale Studie der University of Melbourne zeigt Praktiken
 und Tendenzen des Voluntary Simplicity Movement auf (englisch, 2012)
<http://joc.sagepub.com/content/12/1/66.short>

Gastautorin: Julia Stürzl

Die befreiende Leere im Kleiderschrank
perspective-daily.de/article/88/CkYYm8ai