



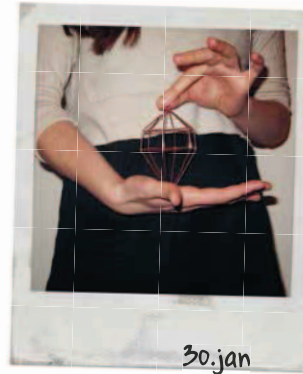
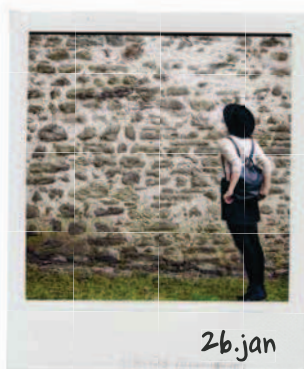
# A SIMPLE LIFE

EIN JAHR, EIN KLEID: ZIPPORA WILL SICH BEWEISEN, DASS SIE AUCH MIT WENIGER KLAMOTTEN LEBEN KANN. UND – KLAPPT'S? EIN ZWISCHENFAZIT NACH 4 MONATEN SELBSTAUFERLEGTER BESCHEIDENHEIT.

▲ **Deutsche** Frauen besitzen durchschnittlich 118 Kleidungsstücke. Jedes fünfte wird so gut wie nie getragen, weitere 20 % nur selten. 40 % aller Kleidungsstücke, in Deutschland umgerechnet zwei Milliarden Stück pro Jahr, werden demnach ungenutzt für den Schrank produziert\*. In Zippora Martis Kleiderschrank hängt aktuell vor allem ein Kleid.

Im September letzten Jahres beschloss die 25-jährige Schweizerin zu testen, wie viele Kleider sie wirklich braucht. Daraus entstand das Projekt „One“: 2018 trägt sie jeden Tag dasselbe Kleid. Zu jeder Jahreszeit, bei jeder Temperatur, wann immer sie aus dem Haus geht. Wenn es dreckig ist, wäscht Zippora es von Hand und lässt es über Nacht trocknen – ein Double gibt es nicht. Kombinieren kann sie es mit Pullovern, Strumpfhosen oder einer Jeans – denn das Kleid lässt sich zusätzlich als Bluse tragen. Festgehalten wird es in einer Art Instagram-Tagebuch: Täglich postet sie ein Outfit und schmückt das Bild mit den Erfahrungen, die sie dabei macht, Fragen, die ihr gestellt werden oder Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit. Regelmäßig druckt sie ihre Posts aus, arrangiert sie auf einem schwarz gemalten Bilderrahmen und stellt sie bei Glöre aus, einem ökofairen Kleiderladen in Luzern.

\* Die Zahlen stammen aus dem Greenpeace-Bericht „Wegwerfware Kleidung“ von 2015, der das deutsche Verhältnis zu Kleidern statistisch untersucht und ausgewertet hat.



Zippora aus Luzern trägt ein Jahr lang dasselbe Kleid, kombiniert fröhlich und macht sich Gedanken über ihren Kleidungskonsum. [www.instagram.com/one\\_theproject](http://www.instagram.com/one_theproject) ▶



## Zipporas fünf Tipps für ein nachhaltiges Leben:

### 1. LASS EINE WOCHE VERSTREICHEN, BEVOR DU DIR ETWAS KAUFST.

Dann merkt man, ob einem etwas langfristig gefällt, oder ob man es nur in diesem einen Moment haben wollte. Die nachhaltigsten Gegenstände sind die, die man sich nicht kauft.

### 2. SEI ZUFRIEDEN MIT DEM, WAS DU HAST, UND ERFREU DICH DARAN, DASS DU VERSORGT BIST!

Wenn ich zufrieden bin, brauche ich nicht ständig etwas Neues, wofür wertvolle Ressourcen verschwendet wurden. Diese Zufriedenheit lässt mich mit wenig glücklich sein.

### 3. ERKUNDIGE DICH, WER DAS PRODUKT WO UND UNTER WELCHEN BEDINGUNGEN HERGESTELLT HAT.

Labels leisten da oft Abhilfe:



### 4. BEVORZUGE REGIONALE, SAISONALE, BIOLOGISCHE UND VOR ALLEM NATÜRLICHE MATERIALIEN.

### 5. GEHE KLEINE SCHRITTE!

Wer alles auf einmal verändern will, wird auf jeden Fall enttäuscht und gibt bald auf.

## ► FREIHEIT IM KLEIDERSCHRANK

Ihrem Projekt hat Zippora das Motto „One for fairness, freedom, minimalism, simplicity“ unterlegt. Das spiegelt wider, wie Zippora sich immer tiefer ins Thema Nachhaltigkeit reingedacht hat. Ihre Reise begann vor zwei Jahren mit dem Thema fairer Konsum. Damals hatte sie sich zwar schon seit einiger Zeit mit dem Thema der Kleiderproduktion auseinandergesetzt, doch an einem Sommermorgen, an den sie sich gut erinnert, zog sie endgültig Konsequenzen: „Es kann nicht gerecht sein, dass ich im Überfluss lebe, während andere dafür leiden müssen.“

Zippora entschied sich, Kleidungsstücke ab sofort nur noch fair produziert und ökologisch nachhaltig oder gebraucht einzukaufen. Das „Kleine Schwarze“, das im Zentrum ihres Experiments steht, entwarf eine Schweizer Designerin. Genäht wurde das Kleid in Bern, aus Baumwolle, die ebenfalls in der Schweiz gewoben und gefärbt wurde.

Eng mit Fairness verknüpft ist für Zippora Freiheit. Sie wünscht sich, dass einerseits Näherinnen menschenwürdig behandelt und nicht versklavt werden. Freiheit wünscht sie sich andererseits morgens vor dem Kleiderschrank: „Früher habe ich mich nach dem Frühstück bis zu zwei Mal umgezogen und war nicht richtig zufrieden.“ Zu viele Kleider, die sie aus schlechtem Gewissen behalten hatte, gaben ihr das Gefühl, das wohl viele kennen: voller Schrank, nichts anzuziehen. Ihr Frust mündete im Minimalismus. „Wenn man sich mit fairer und ökologisch nachhaltig produzierter Kleidung befasst, fragt man sich zwangsläufig, wie viele Dinge man im Leben wirklich benötigt“, schildert sie ihre Überlegungen. Zippora misstete aus. Angespornt durch ihr Projekt lagert sie dieses Jahr die Kleidung, die nicht explizit zu ihrem Kleid passen, im Keller.

Mittlerweile hat sie weniger Teile im Kleiderschrank hängen als ihr Mann. Wird da das morgendliche Styling nicht langweilig? Für Zippora keinesfalls. Sie genießt die gewonnene Freiheit: „Man hat immer den Eindruck, dass Leute merken, wenn man mehrere Tage hintereinander dieselben Sachen trägt. Das stimmt aber gar nicht. Manche bei der Arbeit wissen, dass ich das Projekt mache, andere nicht – und bislang hat mich niemand, der es nicht wusste, darauf angesprochen. Ich kann das Kleid vielseitig und doch immer passend zu meinem Stil kombinieren.“

Bemerkenswert findet sie, dass sie trotz der reduzierten Garderobe längst nicht alle Teile trägt. Lieblinge, wie den cremefarbenen Pulli vom Flohmarkt oder einen gelben Schal, trägt sie

oft, beim Interview zusammen mit Strumpfhosen aus recyceltem Polyester, hohen Stricksocken und einem Stirnband, das die locker geflochtenen Haare zusammenhält. Die Kombination ist auf einigen ihrer Posts zu sehen, „warum also dauernd das Rad neu erfinden, wenn sich etwas bewährt?“ Auch Hosen vermisst sie bislang nicht – nicht einmal ihre geliebten Jumpsuits.

„One“ zielt aber weder darauf ab, dass sie ein Jahr lang gar nichts kauft, noch, dass andere ihr das Projekt nachmachen. Auch sie kauft dieses Jahr Kleidungsstücke, wenn sie ihren Kriterien fair, nachhaltig oder gebraucht entsprechen und sich

---

*ZU VIELE KLEIDER, DIE SIE AUS  
SCHLECHTEM GEWISSEN BEHALTEN  
HATTE, GABEN ZIPPORA DAS  
GEFÜHL, DAS WOHL VIELE KENNEN:  
VOLLER SCHRANK, NICHTS  
ANZUZIEHEN.*

---

natürlich gut und vielseitig mit dem Kleid kombinieren lassen. Es ging ihr vor allem darum, ein Zeichen für bewussten, nachhaltigen Konsum zu setzen und auszuprobieren, ob ihr die Challenge, ein Jahr dasselbe Kleid zu tragen, gelingt. Wenn sie dabei andere ansteckt, freut sie sich umso mehr: „Klar fände ich es schön, wenn viele Menschen vom Projekt erfahren. Aber ich bevorzuge es, wenn sich zehn Menschen für einen bewussteren Umgang entscheiden, als dass 1000 Leute die Bilder überfliegen.“

**AUF DEM WEG ZUM „MINIMAL LIFESTYLE“**

Parallel zum Thema Kleider hat sich das Thema Nachhaltigkeit auf Zipporas ganzes Leben ausgeweitet. Sie isst so saisonal und vegan wie möglich und führt in ihrer Küche mittlerweile eine Liste mit Produkten, die in Plastik verpackt sind. Ihr Ziel ist es, möglichst viele davon selbst herzustellen, Alternativen zu finden oder zu reduzieren. Doch mit einem Vollzeitjob bleibt manchmal keine Zeit, Sojamilch selbst herzustellen und das Tetrapak zu sparen. Ihr ökologischer Eifer löst manchmal Skepsis aus: „Letztes hat eine Freundin

gefragt, ob Nachhaltigkeit meine neue Religion sei. So berechtigt die Frage auch war: Ich beantworte sie klar mit Nein. Ich beschäftige mich intensiv damit, will mein Wissen vertiefen, doch mein Leben soll sich nicht alleine um dieses Thema drehen. Aber wenn ich mich für etwas einsetze, bin ich mehr der Typ für ganz oder gar nicht“, lächelt sie sanft. Allen die Ohren vollreden mag die große, zierliche Brünette mit dem Propellersamen-Tattoo am Handgelenk nicht.

Diskussionen rund um das Thema Nachhaltigkeit führt sie aber nicht nur mit Freunden, sondern auch mit dem Ehemann. Etwa, wenn sie Gemüse und Früchte anpflanzen und sich dazu einen Wurmkomposter zulegen möchte – also eine Kiste mit Würmern, die Bioabfall zu Humus verarbeiten. Für Zippora hat es letztlich mit Anbetung zu tun, wenn sie Gottes Schöpfung schützt, kultiviert und pflegt. „Ist es nicht Wahnsinn, dass ich Samen pflanzen kann und daraus Feigen oder Knoblauch sprießen?“

Mit ihrem ganzen Lebensstil zielt sie letztlich auf das vierte Stichwort ab, mit dem sie ihr Projekt beschreibt: ein simples Leben, in dem sie ressourcen-wertschätzend konsumiert. Sie möchte das Gute bewahren, nicht das Böse bekämpfen – auch wenn sie daran arbeitet, den Plastik aus ihrem Haushalt zu verbannen. Vorerst hat sie ihr Leben jedenfalls vereinfacht, indem sie ein Jahr lang jeden Morgen dasselbe aus dem Schrank zieht: das kleine, nachhaltige Schwarze. ▶



*FABIENNE IFF  
hat Zippora im März in Luzern besucht.*

**WEITERLESEN**

Zipporas Blog:

▶ [www.zippora.ch](http://www.zippora.ch)

Instagram:

▶ [@one\\_theproject](https://www.instagram.com/one_theproject)

▶ [@bonbelle\\_byzippora](https://www.instagram.com/bonbelle_byzippora)

Wer daran interessiert ist, Zipporas Kleid zu kaufen, kann sich bei ihr via Website melden.