

Sonntagsimpulse Kleiderfasten 2022

1. Fastensonntag



Fotos: Heiko Knaack bei stock.adobe u. FEMNET e. V.

#eintshirtzumleben #Kleiderfasten #fastfashion #Farbberatung #Fastenzeit

Fastenzeit: Kleiderfasten

Unser derzeitiges Spendenprojekt für die Rechte von Textilarbeiterinnen in Bangladesch in Zusammenarbeit mit FEMNET e.V. ist Ideengeberin für unsere Impulse zur Fastenzeit.

Fast Fashion, also „schnelle Mode“ beschreibt unser Konsumverhalten, bei dem wenig auf Qualität und Langlebigkeit geachtet wird, sondern modisch und preiswert stehen im Fokus. Die Folgen unseres Konsumverhaltens für Produzent:innen und Umwelt sind fatal. Niedrigste Löhne, schlechte, ja sogar ausbeuterische Arbeitsbedingungen in den Fabriken, Umweltschäden durch Produktion und anfallendem Kleidermüll. Vielleicht nutzen Sie Fastenzeit für einen Blick in ihren Kleiderschrank und machen Inventur.

Liebingsstücke, Erbstücke, Fehlkäufe, es gibt viele Möglichkeiten ihre Kleidungsstücke zu sortieren, auch nach Farben. Dabei entdecken Sie Kleidungsstücke in rot, blau, grün und anderen Farben, die gerne und immer wieder getragen werden, andere finden selten, fast nie den Weg aus dem Kleiderschrank, weil wir uns dann doch nicht so wohlfühlen mit dieser Farbe.

Wissen Sie welcher Farbtyp Sie sind?

Wenn ja, ist das ein guter Filter beim Kleiderkauf um Fehlkäufe, zumindest was die Farbauswahl betrifft zu verhindern.

Außerdem ist es mit einem Farbkonzept einfacher Kleidungsstücke zu kombinieren.

Jeder nicht getätigte Fehlkauf reduziert den Altkleider-Berg, schont den Geldbeutel und die Umwelt!

Eine Farbberatung im Freundinnen-Kreis, in der kfd-Gruppe kann richtig Spaß machen. Wir haben es beim Ständigen Ausschuss Hauswirtschaft und Verbraucherthemen ausprobiert. Information zur Produktion von Textilien und Tipps für die gute Pflege können das Angebot ergänzen.

Impulsgedanken von Margot Klein, Vorsitzende der kfd im Bistum Trier. Weitere Gedanken über Konsum und Überfluss von Katharina Wagner, in Pfarrbriefservice.de:

Ein Gebet angesichts von Konsum im Überfluss

Zukunft

Berauscht vom Konsum

verstrickt in das Spiel mit den Medien

gejagt von Event zu Event.

Eine Fülle,

die blind zu machen droht

für Gegenwart und Zukunft.

"Ich bin gekommen,

damit sie das Leben haben

und es in Fülle haben."

Hilf uns, die

wahre Fülle des Lebens

zu entdecken.

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und gute Woche. Rita Monz

2. Fastensonntag



Fotos: Maija Dedovica bei stock.adobe u. FEMNET e. V.

#eintshirtzumleben #Kleiderfasten #Fastenzeit

Fastenzeit: Kleiderfasten

Angeregt durch die Aktion „Ein T-Shirt zum Leben“ von FEMNET e. V. entstand im kfd-Diözesanvorstand die Idee, in diesem Jahr in der Fastenzeit das „Kleiderfasten“ in den Fokus zu nehmen. Wir haben weitere Aktionsmöglichkeiten entwickelt und stellen auch unser eigenes Konsumverhalten auf den Prüfstein. An den Fastensonntagen lassen wir euch daran teilhaben und laden alle ein, diese Art des Fastens und die erwünschten Nebenwirkungen mitzuerleben. Nachahmen ist ausdrücklich erwünscht.

Bestandsaufnahme steht für mich immer, egal worauf ich in dieser Zeit meinen Fokus lege, zu Beginn der Fastenzeit:

Was ist zu viel?

Worauf könnte/sollte ich verzichten?

Was belastet mich – schränkt mich ein?

Was liegt in diesem Jahr näher, als sich in den ersten Tagen der Fastenzeit, kritisch mit dem Inhalt meines Kleiderschranks zu beschäftigen:

Welches T-Shirt ziehe ich noch an?

Welcher Rock passt in der Größe oder überhaupt noch zu mir?

Welche Kleider sind zwar schön aber absolut nicht mehr tragfähig?

Ja und dann gibt es immer wieder Teile, die mir so gut gefallen haben und für die es auch einen Namen gibt „Fehlkäufe“.

Auf diese Bestandsaufnahme müssen Handlungsschritte folgen. Die festgestellten Kleidungsüberschüsse sortiere ich zunächst nach:

- Weitergabe an Freundinnen, Tauschbörse
- Weitergabe an die Kleiderkammer
- Weitergabe an kfd-Frauen, die Kleidungsstücke kreativ verarbeiten
- Bolivienkleidersammlung

Wie erhalte ich den gewonnenen Freiraum aufrecht?

Die Aufgabe für die nächsten Wochen!

Impulsgedanken von Petra Löwenbrück, Mitglied im kfd-Diözesanvorstand Bistum Trier. Weitere Fastenimpulse findet ihr im Text von Andrea Wilke, in www.pfarrbriefservice.de:

Gott braucht unser Fasten nicht
Du fragst, was das soll,
das mit dem Fasten
jedes Jahr
sieben Wochen

Du sagst,
es ändert sich ja doch nichts
nach sieben Wochen
trinkst du dein Feierabendbier wieder
isst Schokolade,
tust, worauf du verzichtet hast

Du hast Recht:
Gott braucht unser Fasten nicht
Doch er sieht,
dass du es brauchst

Sieben Wochen Fasten
ist der Verzicht auf das,
was du nicht wirklich brauchst.
Sieben Wochen Fasten
schenken dir den Blick
für das Wesentliche

Entdecke es!

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und gute Woche. Rita Monz

3. Fastensonntag



Fotos: Heiko Knaack bei stock.adobe u. FMNET e. V.

#eintshirtzumleben #Kleiderfasten #fastfashion #fairtrade #Farbberatung #Fastenzeit #nachhaltigleben

Preis-wert Leben

Nur auf billig schauen

ohne Rücksicht auf...

... guten Service

... langlebige Qualität

... faire Arbeitsbedingungen

... umweltfreundliche Produktion

ist mir echt zu billig!!!

Politiklyrik zu „Geiz ist geil“ von Peter Schott in www.pfarrbriefservice.de

REPARIEREN – WIEDERVERWERTUNG – AUFWERTUNG

Die Fastenzeit – eine Zeit, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Dabei kann die Einschränkung unseres Konsums ein gutes Mittel zum Zweck sein.

Wir in der westlichen Welt leben im Überfluss. Wir haben mehr als genug Nahrung, Kleidung, Freizeitangebote und meist auch Wohnraum. Wenn unsere Kleidung uns nicht mehr gefällt, wird sie entsorgt und Neues gekauft. Viele wertvolle Rohstoffe werden dadurch verbraucht, und die Näherinnen in Asien können mit ihrer Arbeit ihre Familie nicht ernähren: Sie erhalten nur einen kargen Verdienst, egal, ob das T-Shirt, das sie nähen, bei uns für 5 oder für 50 Euro verkauft wird.

Aber was ist uns unsere Kleidung wert?

Ein 5-Euro-Shirt wird oft nicht einmal gewaschen, ehe es im Müll landet. Bei minderer Qualität macht man/frau nicht viel Aufhebens und kauft lieber neu. Bei einem teuren Kleidungsstück lohnen sich Wäsche und Pflege.

Aber was ist, wenn ein Stück Naht aufgeht, die Spitze der Socken dünn wird oder sich ein kleines Loch im Bereich der Gürtelschnalle zeigt? Dann ist der Mülleimer in vielen Fällen auch die bequemste Lösung. Mir geht es beim Kleiderfasten nicht nur darum, weniger, aber dafür qualitativ hochwertige Kleidung zu kaufen, sondern auch, ihre Schönheit und Funktionalität lange zu erhalten. Dazu gehören bei mir kleine Reparaturen, die ich selbst ausführen kann. Flicken, Nähen und Stopfen habe ich noch gelernt und kann mir damit lieb gewordene Kleidungsstücke lange erhalten.

Den neuen Begriff Upcycling finde ich in diesem Zusammenhang auch erwähnenswert, weil aus alten Sachen etwas Neues entsteht und das Material auf diese Weise weiter wertgeschätzt wird. So entstehen etwa aus alten Jeans Kissenbezüge, aus Hemden Tragetaschen und aus Unterhemden Abschminkpads. Das reduziert Müll, spart Rohstoffe und gibt alten Kleiderschätzen ein neues Leben.

Und manchmal lohnt es sich auch, Lieblingsstücke eine Weile mottensicher aufzubewahren, weil sie nach einiger Zeit wieder modern werden. Der Modedesigner Giorgio Armani bringt es auf den Punkt: **„Mode ist immer eine Mischung aus dem, was kommt, und dem, was geht.“**

Gedanken von Roswitha Hillen, Mitglied im Diözesanvorstand der kfd im Bistum Trier

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und eine gute Woche. Rita Monz

4. Fastensonntag



Fotos: stock.adobe u. FEMNET e. V.

#eintshirtzumleben #Kleiderfasten #Fastfashion #Fairtrade #Fastenzeit #nachhaltigleben

***Ich träume von einer Welt,
in der nicht der Mammon zum Gott erkoren wird,
in der jede Generation sorgsam mit den Ressourcen umgeht.
Ich träume von einer Welt,
in der Verantwortung kein leeres Gerede ist. Auszug aus „Bewahrung der Schöpfung“***

Schätze bergen

Das Wort Upcycling kannte meine Mama nicht und dennoch war sie eine wahre Meisterin darin. Sie nähte und strickte die Kleidung für uns drei Mädels selbst. Wo die Älteste rausgewachsen war, wurde für die die Jüngeren umgeändert und neugestaltet. Wollsachen wurden aufgezogen und die Wolle mit ein paar Tricks wiederverwendbar gemacht. War etwas wirklich nicht mehr tragetauglich, fand es immerhin noch als Putzlappen, Staubtuch oder Poliertuch Verwendung.

So war es früher halt, so bin ich aufgewachsen und das hat Spuren hinterlassen und mein Konsumverhalten nachhaltig geprägt.

Gekauft wird nur, was auch wirklich gebraucht wird!

Entsorgt wird nur, was zu nichts mehr zu gebrauchen ist!

Von Zeit zu Zeit, wenn die Nähmaschine ruft, berge ich meine „Schätze“, die sich in meinem Kleiderschrank angesammelt haben. Meistens sind die guten Stücke kaum getragen. Sie wurden irgendwann einmal von fiesen kleinen Kobolden namens Kalorien über Nacht enger genäht. In der Hoffnung, dass sie bald wieder passen, harren sie geduldig aus und warten darauf, dass es mir gelingt, ein bis zwei Kilos wieder zu verlieren. Aber häufig klappt es dann doch nicht.

ommt Euch das nicht auch irgendwie bekannt vor?

Dann halte ich es so wie meine Mama früher, es wird umgeändert und umgestaltet, dass es wieder perfekt passt und mir auch gefällt. Es gibt mir dann immer ein gutes Gefühl, wenn mir dadurch ein kleines „Schätzchen“ erhalten bleibt.

Na, auch Lust auf Schatzsuche?

Was früher an der Tagesordnung war, liegt heute wieder voll im Trend. Das zeigen mir die vielen Ideen zur Umgestaltung und Neugestaltung von Kleidung, die man im Netz finden kann. Das zeigt aber auch, dass bei vielen Verbraucher:innen ein Umdenken stattgefunden hat.

Weg von der Wegwerfgesellschaft, zu der wir durch Massenproduktion und Billigware geworden sind, hin zu Qualität, fairem Handel und Minimalismus.

Fast so wie es früher einmal war!

Gedanken von Rita Ney, Mitglied im kfd-Diözesanvorstand im Bistum Trier, zum Kleiderfasten.

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und eine gute Woche. Rita Monz

5. Fastensonntag



Fotos: Denys bei stock.adobe.com/stock.adobe/FEMNET e. V.

#eintshirtzumleben #Fastfashion #Fairtrade #Farbberatung #Fastenzeit #nachhaltigleben #Lieblingskleidungsstück #Verantwortung #Vertrauen

„Lernt von den Lilien des Feldes...“ (Mt 6,28)

Ein Shirt zum Leben – Angeregt durch diese Aktion von FEMNET e. V. möchte ich heute die Geschichte eines meines Lieblingskleidungsstückes erzählen.

Zugegeben, es ist kein T-Shirt. Eine Strickjacke nenne ich mein Lieblingsteil: schwarz-geripptes Baumwolle-Modell Troyer – Allerwelts-Bekleidung – nichts Besonderes. Kleidung, wie frau sie in jedem einigermaßen gut sortierten Laden erstehen kann.

Für mich aber ist sie besonders. Seit mehr als 20 Jahren nenne ich sie mein Eigen und ich weiß auch noch genau, wo und bei welchem Anlass ich sie erstanden habe. Nämlich bei einem Einkaufsbummel mit meiner Schwester in Trier. Wenn auch schon ein wenig verwaschen, ist sie dennoch in Form geblieben. Ein paar Kilo rauf oder runter, sie passt sich an. Ist immer bequem, macht jede Bewegung mit und hat die vielen Wäschen nicht übelgenommen.

Sie wärmt, ohne mich zum Schwitzen zu bringen.

Ist zeitlos, sportlich und – steht mir einfach!

Und so trage ich sie noch hoffentlich noch einige Jahre.

Wenn mal eine Naht Ermüdungserscheinungen aufweist, wird sie wieder zusammengenäht.

Ich jedenfalls werde meine Jacke pfleglich behandeln.

Sie bestätigt die Haltung, die ich von meinen Eltern gelernt habe. Lieber weniger, dafür Mode kaufen, die Qualität hat. Genau hinschauen, brauche ich das, zu welchen Gelegenheiten will ich das tragen und mit welchen Kleidungsstücken kann ich das kombinieren? Ich muss zugeben, nicht immer ist mir dieses Einkaufsverhalten so gut gelungen, wie bei dieser Jacke.

Meine Jacke ist zeitlos-schön und ich danke den Näherinnen in Bangladesch, die sie für mich zusammengenäht haben und der Verkäuferin in Trier, die sie mir damals präsentiert hat.

Im Matthäus Evangelium (Mt 6, 28-34) rät Jesus uns davon ab, uns zu sehr von der Sorge um unsere Kleidung beeinflussen zu lassen. „Lernt von den Lilien des Feldes...“ Gott sorgt für uns, die Ewige weiß, was wir brauchen. Wir finden unser Glück nicht, indem wir prächtig gekleidet sind, sondern indem wir nach dem “MEHR” im Leben streben, Gerechtigkeit suchen für uns und andere Menschen. Das Reich Gottes finden. Für alles andere, so heißt es, dafür wird Gott für uns sorgen.

Gedanken von Klara Johannis-Mahlert, Geistliche Begleiterin der kfd im Bistum Trier.

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und eine gute Woche. Rita Monz

Palmsonntag



Wir sind nicht,
was wir haben.
Wir sind auch nicht,
was wir anziehen.
Und schon gar
nicht sind wir,
was wir kaufen
und besitzen.

Impuls



Wir sind, was wir tun.
Was wir denken.
Wofür wir uns engagieren.

Fotos: Cosima Hawemann u. FEMNET e. V.

**#eintshirtzumleben #Fastfashion #Fairtrade #Fastenzeit #nachhaltigleben #Lieblingskleidungs-
tück #Verantwortung #Vertrauen**

„Wir sind nicht, was wir haben.

Wir sind auch nicht, was wir anziehen.

Und schon gar nicht sind wir, was wir kaufen und besitzen.

Wir sind, was wir tun. Was wir denken. Wofür wir uns engagieren.“ Autorin/Autor unbekannt

Nach fünf Fastensonntagen, an denen wir den Fokus auf das #Kleiderfasten gelegt haben, feiern wir heute Palmsonntag. Und auch heute will ich bei allem, was vor mehr als 2020 Jahren in Jerusalem passiert ist, an diesem roten Faden festhalten.

Kurz vor dem Pascha-Fest macht sich Jesus auf den Weg nach Jerusalem.

Jubelnd tritt ihm die Menge entgegen.

Sie heißen Jesus als ihren König willkommen.

Jesus hört es und nimmt es in sich auf.

Wohlwissend, was jetzt auf ihn zu kommt.

Irgendwann im Laufe der kommenden Woche wird er seinen Vater am Gethsemane bitten, den Kelch an ihm vorübergehenzulassen.

Ja, für einen kurzen Moment zögert er.

Er ist Mensch.

Er ist Gottes geliebter Sohn.

Er ist Gott.

Und der Ewige geht den ihm vorbestimmten Weg zu Ende.

Mit allen Konsequenzen.

Jesus übernimmt die volle Verantwortung für das Handeln der Menschen.

In der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Und wie sieht es bei uns aus?

Sind wir bereit, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen?

Die letzten fünf Wochen mit Impulsen zum Kleiderfasten haben mich noch einmal sehr nachdenklich gestimmt.

Ich sehe in das Gesicht von Reshma Akter auf dem Impulsbild. Sie wurde beim Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesch im Jahre 2013 erst nach 17 Tagen aus den Trümmern lebend geborgen. Das Porträt der jungen Frau hat Cosima Hawemann, eine in Köln geborene Malerin, auf ein T-Shirt aufgebracht. Dieses T-Shirt ist eines von mehreren Kunstwerken, die für das Projekt #eintshirtzumleben von FEMNET e. V. entstanden ist.

Und Saskia Bellem, Projektleiterin, hat über den Anspruch an die Aktion gesagt:

„Wir sind überzeugt, dass Menschen sich für etwas einsetzen, sobald es ihnen nahegeht. Und indem ich mich auf den Wert meines alten Lieblings-Shirts besinne und symbolisch die Näherin dieses Shirts kennenlernen kann, wird mein Bezug zu diesem Kleidungsstück und dem Menschen konkret.“

Bei mir hat Saskia Bellem damit voll ins Schwarze getroffen.

Ich bin betroffen, ob meiner Sorglosigkeit beim Kleiderkauf in den vergangenen Jahren.

Ich werde mir zukünftig bei jedem Kleiderkauf das Gesicht der jungen Reshma Akter in Erinnerung rufen. Ich werde an Poly, Sharmeen, Shilpy, Yanuar, Renu, Rahima und Daliya denken. Diese Frauen kommen in unserer virtuellen Ausstellung „Starke Frauen. Faire Arbeit in Bangladesch. Für #Menschenrechte in der Modeindustrie.“ zu Wort.

Ich werde mich erinnern an die Mutmacherin, Shireen Huq, eine Frauenrechtlerin in Dhaka. Jede Frau, die sich in Bangladesch mit Frauenrechten beschäftigt, kennt ihren Namen. Sie ist so etwas wie die „Mutter des Feminismus“ für sie.

Ich will

eintreten für Gerechtigkeit.

eintreten für die Frauen in Bangladesch.

aufstehen gegen Gewalt und Ausbeutung.

aufstehen, um selbst herauszukommen aus der Spirale von Konsum und dem Immer-mehr-haben-wollen.

Gedanken von Rita Monz, Mitglied im kfd-Diözesanvorstand der kfd im Bistum Trier.

Wir wünschen allen einen schönen Sonntag und eine gute Woche. Rita Monz