

## MODE

# Kleidung ist der Spiegel der Seele

Kann man Stil lernen? Was verrät Kleidung über die Persönlichkeit? Richtige Beratung hilft weiter



Ein Kleiderschrank voll „nichts zum Anziehen“: Dieses Phänomen kennen viele Frauen nur zu gut. FOTO: FOTOLIA.COM

VON MYRIAM WEBER

**WÜRSELEN.** Beim Blick in den Kleiderschrank ist die Verzweigung oftmals groß. Obwohl sich dort stapelweise Klamotten tummeln, findet „Frau“ einfach nichts zum Anziehen. Dieses Phänomen kennt Farb- und Stilberaterin Stefanie Sauer-Bloch nur zu gut. Und sie hat auch eine Erklärung parat: „Frauen sind Impuls-käuferinnen. Sie belohnen sich mit einem Einkauf oder kaufen einfach etwas, weil es gerade modern ist. Was an einer Schaufensterpuppe gut aussieht, steht einem noch längst nicht selber. Häufig werden auch Kleidungsstücke gekauft, ohne darauf zu achten, ob man sie mit der bereits vorhandenen Garderobe kombinieren kann. So entstehen Fehlkäufe und Schrankhüter. Der Schrank ist unübersichtlich und jedes Kleidungsstück schreit ‚zieh mich an‘. Viele trauen sich nicht, Dinge auszumisten, auch wenn sie nicht mehr richtig passen oder gefallen.“ Um das Aus-sortieren zu erleichtern, rät Stefanie Sauer-Bloch, Fotos in verschiedenen Outfits zu machen, um so in eine Betrachtungsrolle zu schlüpfen. Man nehme sich dadurch mit anderen Augen wahr.

Kleidung ist der Spiegel der Seele,

ist die Farb- und Stilberaterin überzeugt, die zugleich Diplom-Psychologin ist. „Es geht nicht darum, den Körper nach außen hin zu bekleiden, sondern darum, sich wohlfühlen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Und das strahlt man auch nach außen hin aus“, betont sie. Das ist auch das Ziel ihrer Beratungen, die in ihrem Atelier in Würselen stattfinden. Zudem leitet sie Workshops und Seminare, unter anderem an der Volkshochschule und berät Absolventen der RWTH Aachen im Rahmen eines Bewerbungstrainings. „Beim ersten Eindruck spielt das Visuelle eine große Rolle. Vor Bewerbungsgesprächen helfe ich den Studenten, das richtige Outfit zu finden.“

Zu den Beratungen in ihrem Atelier bringen die Kundinnen eigene Kleidungsstücke mit. Zuerst steht Theorie auf dem Programm. Stefanie Sauer-Bloch misst die Gesichtslänge, analysiert Körperform und Silhouette. Denn das ist entscheidend für den Schnitt der Kleidung. Gesichtsfarbe, Haarfarbe, Teint und Augenfarbe spielen ebenfalls eine Rolle. Anhand des theoretischen

Wissens wird dann die private Kleidung beurteilt.

„Kleidung spiegelt die Persönlichkeit wieder“, so die Expertin. „Einige Menschen machen sich keine großen Gedanken, was sie anziehen. Auf der anderen Seite ist es schwierig bei all der Auswahl in den Geschäften, etwas zu finden, das zu einem passt. Nicht jeder kann zum Beispiel Röhrenjeans tragen“, führt sie aus. In ihren Beratungen hilft sie – meist Frauen – herauszufinden, was ihnen steht.

## Gezielt einkaufen gehen

Stefanie Sauer-Bloch rät dazu, gezielt einzukaufen. Wie fühle ich mich wohl? Wie möchte ich auf andere wirken? Brauche ich Kleidung für den Job oder privat? Kann ich das neue Shirt mit anderen Dingen aus meinem Kleiderschrank kombinieren? Mit einem Plan im Kopf einzukaufen, vermeidet Fehlkäufe. „Die Kleidung und die Person sollten eine Einheit bilden. Mir geht es nicht darum, Menschen in eine bestimmte Richtung zu drängen“, sagt die Diplom-Psychologin.

In der Farbberatung gibt es bestimmte Regeln. Komplementärfarben, wie Rot und Grün, zu kombinieren, hat eine Signalwirkung. Und um im Job bei einem Vortrag

zu punkten, ist es gut, kontrastreiche Kleidung zu tragen, also zum Beispiel dunkelgrau und creme oder dunkelblau und vanillegelb. „Will ich möglichst vertrauenswürdig wirken, ist es ratsam, wenn sich die eigene Augenfarbe in der Kleidung widerspiegelt“, weiß die Fachfrau. Davon Menschen in die klassischen Vier-Jahreszeitentypen einzuteilen, hält sie nichts. „Ich orientiere mich eher nach kalten und warmen Farben, schaue auf die Farbe der Lippen, der Haare, der Haut und der Augen. Daher ist es wichtig, dass die Frauen ungeschminkt zu mir kommen“, erzählt Stefanie Sauer-Bloch. Mischtypen können zum Beispiel Gold und Silber gut miteinander kombinieren. Dass einer Person eine bestimmte Farbe überhaupt nicht steht, sei eher falsch, denn es kommt auf die Nuancen an. Kann man Stil lernen? Stefanie Sauer-Bloch ist überzeugt: „Man kann lernen, sich stimmig zu kleiden und herauszufinden, was mir und meinem Körper gut tut. Daraus entsteht Stil. Voraus-

setzung ist, dass ich mir von der Mode nur das nehme, was zu mir passt. Und dafür muss ich mich selber gut kennen.“

**INFO**  
[www.ganz-ich.eu](http://www.ganz-ich.eu)



Stefanie Sauer-Bloch erstellt individuelle Farbpaletten, die das Einkaufen erleichtern sollen. FOTO: MYRIAM WEBER