

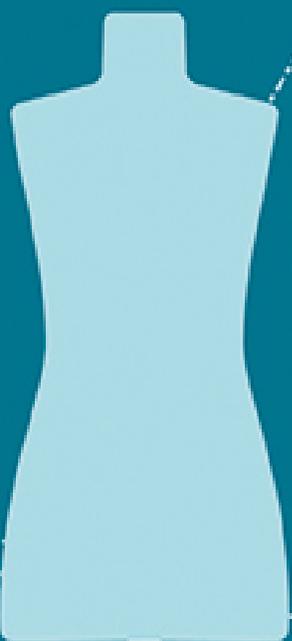
BEKANNT AUS TV



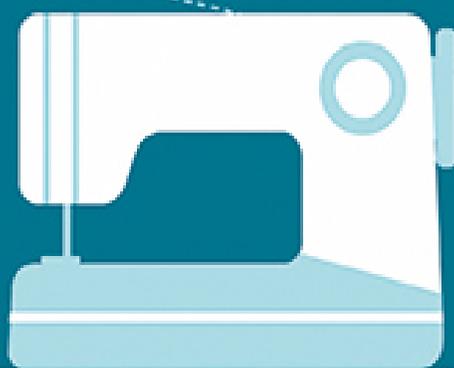
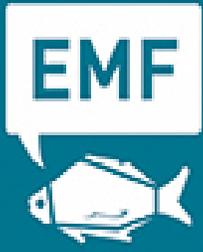
MEIKE
RENSCH-
BERGNER



Passt perfekt



SCHNITTMUSTER AN DIE EIGENE
KÖRPERFORM ANPASSEN



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23

MEIKE
RENSCH-BERGNER

Passst perfekt

SCHNITTMUSTER AN DIE EIGENE
KÖRPERFORM ANPASSEN



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Der Verlag dankt Imke Klattenhoff, die uns freundlicherweise ihr Nähatelier in Hamburg für die Fotografien zur Verfügung stellte (www.imkeklattenhoff.de).

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Projekte aus diesem Buch sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt oder als Spende an gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen sowie als Ausstellungsstücke mit dem Vermerk auf den Urheber:

Design: © 2018 Edition Michael Fischer aus dem Buch „Passt perfekt – Schnittmuster an die eigene Körperform anpassen“.

Für die kommerzielle Verwendung der Vorlagen und fertiggestellten Projekte muss die Erlaubnis des Verlags vorliegen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2019

© 2018 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Michaela Zander
Bilder: alle Fotografien von
Monika Lauber, Hamburg, außer Cover oben: Alina
Kholopova/Shutterstock.com, Cover seitlich sowie S. 13, 33, 69,
154: Aleksandra Novakovic/Shutterstock.com, Icons:
puruan/Shutterstock.com und Happy Art/Shutterstock.com

Illustrationen und Grafiken: Meike Rensch-Bergner

Lektorat: Gisela Witt, München

Layout: Michaela Zander
Produktmanagement: Saskia
Wedhorn

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-96093-956-6

www.emf-verlag.de

HINWEIS

Die Schnittmuster für dieses eBook finden Sie unter www.emf-verlag.de/passt-perfekt.

INHALT

IMPRESSUM

VORWORT

WARUM SCHNITTMUSTER ANPASSEN?

AUFBAU DES BUCHES

Mache ein Schnittmuster zu deinem Maßschnittmuster!

BASICS

SCHNITTMUSTER SIND KEINE MASSSCHNITTE

Warum gibt es Schnittmuster?

Wie werden Schnittmuster gemacht?

Als Wunschkundin hast du es einfach

Exkurs Warum es für Plus-Size-Ladys noch schwieriger ist,
etwas Passendes zu finden

Es ist Zufall, wenn kleidung passt

Ein Massschnitt wäre sehr viel teurer

DAS GEHEIMNIS DER GUTEN PASSFORM

Bewegung muss möglich sein

Balance ist eine Wohltat fürs Auge

Oversize ist auch keine Lösung

Wie perfekt soll es sein?

Du kannst nichts falsch machen

SO GEHT SCHNITTMUSTER ANPASSEN

So nähst du passgenau

Nie mehr planlos „frickeln“

So geht's: so werden Schnittmuster angepasst

Vergiss die Zugaben nicht

Abnäher sind Freunde

Probemodelle?

Egal, was du machst: es kann nur besser werden

Formuliere Anforderungen an ein Schnittmuster
Los geht's!

VORBEREITUNGEN

MESSEN

Wo wird gemessen?

Lage der Taille

Exkurs Wo ist die Taille?

Perfekt maßnehmen

Such dir eine Hilfe zum Messen

Trage wenig bzw. eng anliegende Kleidung

Trage die Unterwäsche, die du unter dem zukünftigen
Kleidungsstück anziehen wirst

Steh gerade, aber nicht zu sehr

Markiere die Taille

Maße für die Größenwahl

Waagrechte und senkrechte Maße

Miss halbe Umfänge – vorn und hinten getrennt

Beachte Körperasymmetrien

deine persönliche Maßtabelle

Das musst du beim Messen beachten

MASSTABELLEN

Körpermaßtabellen

Fertigmaßtabellen

Zugaben

DIE RICHTIGE GRÖSSE AUSWÄHLEN

Deine Konfektionsgröße ist meist nicht die beste Wahl

Das relevante Mass für die Größenwahl

Größenwahl bei großer Brust

ART DER SCHNITTMUSTER

Mehrgrößenschnittmuster

[Papierschnittmuster oder digitale Schnittmuster](#)
[Exkurs materialien zum kopieren von schnittmustern](#)
[Schnittmuster kopieren?](#)

WIE ERKENNE ICH EIN „GUTES“ SCHNITTMUSTER?

[Bilder](#)

[Technische Zeichnung](#)

[Schnittmusterbeschreibung](#)

[Masstabelle](#)

[stoffverbrauch](#)

[Stoffwahl](#)

[Nähzutaten](#)

[Übersicht der Schnittteile](#)

[Zuschneideplan](#)

VOKABELN LERNEN

[Nahtlinie, Schneidelinie und Nahtzugabe](#)

[Fadenlauf](#)

[Name des Schnittmusters und Größenangabe](#)

[Passzeichen oder Knipse](#)

[Vordere Mitte und hintere Mitte](#)

[Seitennaht](#)

WERKZEUGE ZUM SCHNITTMUSTERANPASSEN

KONKRET: SCHNITTMUSTER ANPASSEN

REIHENFOLGE BEIM ANPASSEN

DER SCHNITTMUSTERBOGEN

[Exkurs Der „heilige“ Fadenlauf](#)

WO FINDE ICH DIE RELEVANTEN STELLEN IM SCHNITTMUSTER ?

LÄNGENÄNDERUNGEN IM OBERTEIL/VORDERTEIL

[Längenänderungen im Vorderteil](#)

[So kontrollierst du das Schnittmuster](#)

Längen Anpassung für ein einfaches Oberteil

Brustpunkt verlegen

So verlegst du einen Brustabnäher

Exkurs Empirenaht und andere Design details

👑 WEITENÄNDERUNGEN IM OBERTEIL/VORDERTEIL

Exkurs So lieber nicht: warum der einfache Weg, Weite im Oberteil einzufügen, nicht gut funktioniert

Ein Oberteil an der Mitte verbreitern

An einem Oberteil nur an der Seitennaht weite zugeben

Exkurs FBA bei einem Schnitt mit bereits vorhandenem Brustabnäher

Finetuning am Schnitt nach der FBA

Mit einer FBA (Full Bust Adjustment) Weite im Brustbereich einfügen

Weite des Oberteils unterhalb der Brust (an Taille und Hüfte) ändern

Anpassung eines Vorderteils mit Teilungsnähten

👑 LÄNGENANPASSUNG IM RÜCKTEIL

Längen Anpassung für einen runden Rücken

„Einfache“ Längen Anpassung unterhalb des Armlochs

Längenänderung im unteren Rücken

👑 WEITENÄNDERUNGEN AM RÜCKEN

👑 SCHULTERBREITE ANPASSEN

Schulterbreite durch Aufschneiden anpassen

Schulterbreite mit Abnäher anpassen

👑 ÄNDERUNGEN AM ÄRMEL

Verschiedene Ärmelformen

Hohe und flache Armkugel

Längenänderungen des Ärmels

Ärmel geringfügig enger oder weiter machen

Ärmel geringfügig weiter machen

Ärmel geringfügig enger machen

[Weite am Oberarm einfügen beim klassischen Ärmel](#)
[Weite am Oberarm einfügen, ohne Änderung an der Armkugel](#)
[Weite in der Armkugel einfügen](#)
[Ärmel mit zusätzlicher Ärmelnaht weiten](#)
[Lösungen für Ärmel, die nicht passen wollen](#)

ÄNDERUNGEN AM UNTERTEIL: RÖCKE UND HOSEN

[Bevor du loslegst](#)
[Exkurs Taillensenkung](#)
[Längenänderungen im Unterteil](#)
[Längenänderung am Saum](#)
[Längenänderung oberhalb der Hüfte](#)
[Weitenänderungen im Unterteil](#)
[Rockschnitt vergrößern](#)
[Unterteil in der Mitte anpassen](#)
[Zugabe an der Seitennaht](#)
[Aufteilung der Mehrweite auf mehrere Schnittteile](#)
[Rock Mit Abnähern in Form bringen](#)
[Längenänderungen für einen ausgeprägten Po](#)
[Exkurs „Schreckgespenst“ Hosen](#)
[Hosenschnitte](#)
[Längenänderungen bei Hosen](#)
[Änderungen oberhalb des Beinansatzes](#)
[Wo ist der Po?](#)
[Weitenänderungen für Hosen](#)
[Anpassungen für Hosen auf einen Blick](#)

KLEIDER UND MÄNTEL

BONUSKAPITEL

[Mit Polstern arbeiten](#)
[Körperasymmetrien](#)
[Mit Schablonen arbeiten](#)
[Abnäher verlegen](#)

SCHNITTMUSTER UND MATERIALQUALITÄTEN

[Exkurs Zuschnitt im schrägen Fadenlauf](#)

[Einen Webwareschnitt aus Jersey nähen](#)

[Einen jerseyschnitt aus webware nähen](#)

KONTROLLE AM SCHNITTMUSTER: PASST ALLES ZUSAMMEN?

[Schnittteile abgleichen](#)

[Passzeichen](#)

[Knopfpositionen](#)

FINETUNING AM FERTIGEN KLEIDUNGSSTÜCK

[Heften mit der Nähmaschine](#)

[Die erste Anprobe](#)

[Abstecken an der Schneiderpuppe](#)

[Finetuning zur Weitenanpassung](#)

[Finetuning für die Säume](#)

[Bügeln – dressiere dein Kleidungsstück](#)

AUSBLICK

[Die "heiligen" Regeln beim Anpassen von Schnittmustern](#)

SCHNITTMUSTER ANPASSEN LERNEN MIT DER CRAFTELN AKADEMIE

 [Über die Autorin](#)

 [Dank](#)

STICHWORTVERZEICHNIS

VORWORT

Die Ärmel sind zu kurz, die Schultern sitzen nicht oder es klappt am Busen – Konfektionskleidung passt oft nicht wirklich gut. Wirklich ärgerlich ist es aber, wenn selbst genähte Kleidung, in die wir viel Zeit, Liebe und Mühe investieren, ebenso wenig passt! Es gibt einen Zeitpunkt im Leben einer Hobbyschneiderin, an dem es nicht mehr reicht, einen schönen Stoff einfach irgendwie zusammenzunähen, damit daraus ein Kleidungsstück entsteht. Irgendwann fängt frau an, Ansprüche zu stellen und wünscht sich, Kleidung zu nähen, die gut passt. Und irgendwann hat frau das Bedürfnis zu lernen, wie man Schnittmuster zu Maßschnitten macht. Dann ist es Zeit für dieses Buch!

Bücher über Schnittkonstruktion und das Nähen gibt es wahrlich genug. Was ich mir als Hobbynäherin wünschte, war ein pragmatischer Weg, eine einfache Methode, um wiederholbare Erfolgserlebnisse zu erzielen. Es machte mich unzufrieden, mir selbst Wege auszudenken, ein Schnittmuster für mich anzupassen. Mehr Nahtzugabe anzufügen oder eine Größe größer zu wählen, um anschließend den so entstandenen „Sack“ auf meine Figur abzustecken, funktionierte nicht optimal und hatte einen großen Nachteil: Gelegentlich entstand daraus ein tragbares Kleidungsstück, aber kein wiederholbares Erfolgserlebnis. Was nützte es mir, wenn hilfsbereite Nählehrerinnen ein Kleidungsstück perfekt für mich absteckten, ich aber keine Ahnung hatte, wie ich diese Änderung dann auf den Papierschnitt übertragen könnte! Also änderte ich die Strategie. Ich beschloss zu lernen, wie Schnittmuster konstruiert werden, um sie nach meinen Maßen erstellen zu können. Etwas über Schnittkonstruktion zu lernen, war spannend, aber gleichzeitig sehnte ich mich nach bestimmten Designs, die ich an den Kleidern meiner Freundin sah und die ich auch haben wollte. Raffinierte Falten an den richtigen Stellen, schicke Kragen oder interessante Ärmel sind leider nicht einfach zu konstruieren. Also landete ich nach dem

Ausflug in die Kunst der Schnittkonstruktion doch wieder bei Fertigschnittmustern und bastelte mir damit mehr oder weniger mühsam meinen eigenen Maßschnitt zusammen.

Als ich Jahre später meine eigene Schnittmusterkollektion auf den Markt brachte, lernte ich dieses Thema noch mal aus einer anderen Perspektive kennen. Nun diskutierte ich mit der Designerin über Maßtabellen und Schnittvariationen für unterschiedliche Figurformen und dabei wurde mir auf einmal die Bedeutung dieser Begriffe klar – ich erkannte, wie wichtig unter anderem Passzeichen, Maßtabellen und Design sind. Mit meinen Probenäherinnen hatte ich die Gelegenheit, das gleiche Design an sehr unterschiedlichen Körperformen zu testen. Das brachte noch mal ganz neue Erkenntnisse, die ich alleine mit dem Optimieren von Schnittmustern nur für meinen Körper gar nicht hätte lernen können. Mit diesen Aha-Erlebnissen begann ich, Kurse zum Thema „Schnittmuster anpassen“ zu geben. Zunächst empfand ich diesen Unterricht als Widerspruch zu meiner Schnittmusterkollektion, denn würde ich damit nicht die Qualität unserer Schnitte infrage stellen? Im Gegenteil! Die Erkenntnis, dass ein Schnittmuster immer nur die Ausgangsbasis und es den Aufwand wert ist, dieses für sich in einen Maßschnitt zu verwandeln, ist die Grundlage dafür, als Hobbyschneiderin gut passende Kleidung zu nähen. Dabei lohnt es sich, für die notwendige und auch etwas mühsame Arbeit der Anpassung von einem guten Schnittmuster auszugehen. Je durchdachter ein Schnitt ist, umso leichter ist er an verschiedene Körperformen anzupassen.

Bei meinen Workshops zum Thema „Schnittmuster anpassen“ lernte ich anhand der Fragen der Kursteilnehmerinnen, meinen Blick für diesen Bereich zu erweitern und ich erkannte, welche Probleme je nach individueller Näherfahrung auftreten können. Mir wurde klar, dass es im Internet und in vielen Büchern durchaus Lösungen für bestimmte Anpassungen gibt, dass es oftmals aber an grundlegendem Wissen fehlt, wie ein Schnittmuster funktioniert und wie sichergestellt werden kann, dass ein Kleidungsstück die Bewegungen des Körpers

mitmacht. Es ist wie so oft: Wer das Problem nicht versteht, der findet nur schwerlich die richtige Lösung dafür!

Ich bin überzeugt davon, dass es sich lohnt, das Wie und Warum kennenzulernen, also sozusagen hinter die Kulissen der Schnittmusterkonstruktion zu blicken, deshalb hat dieses Buch auch einen ausführlichen Einleitungsteil. Für diejenigen, die nach einer schnellen Lösung für ein konkretes Problem suchen, gibt es ein Stichwortverzeichnis und Querverweise in den einzelnen Kapiteln.

Schnittmuster anzupassen ist gar nicht so schwer. Du kannst Schritt für Schritt lernen, ein Schnittmuster in deinen eigenen Maßschnitt zu verwandeln. Die gute Nachricht: Es kann nur besser werden, egal, was du machst, so lange du deine Maße bei den Anpassungen berücksichtigst. Wenn du weißt, was du tust, dann ist das, was du eigentlich immer an einem Schnittmuster anpassen solltest, in wenigen Minuten erledigt, denn irgendwann kennst du dich mit den Besonderheiten deines Körpers aus. Trau dich einfach einmal, ein Schnittmuster zu zerschneiden, denn es ist nicht heilig. Du darfst das! Niemand wird sich beschweren, wenn du ein gekauftes Design anpasst. Aber viele Menschen werden dich bewundern, wenn du immer öfter passende Kleidung für dich schneiderst. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!



👤 WARUM SCHNITTMUSTER ANPASSEN?

Bevor ich dir zeige, wie du Schnittmuster anpassen kannst, möchte ich dir erzählen, *warum* es mir ein so großes Anliegen ist, dir zu zeigen, wie du Schnitte für dich individuell anpassen kannst.

Wenn wir unsere Kleidung selbst nähen, träumen wir davon, ein tolles Stück beziehungsweise einen ganzen Schrank voller Sachen zu bekommen, die wirklich gut zu uns passen. Wir wollen Träume realisieren, indem wir uns genau das nähen, was wir haben wollen. Ich nenne diese Kleidungsstücke den „Kopfkleiderschrank“. In Gedanken wissen wir ganz genau, wie wir gerne aussehen wollen und welche Kleidungsstücke dazu notwendig sind. Doch oft gibt es genau diese nicht zu kaufen und auch die bisherigen Nähwerke sind gefühlt nur ein Anfang und noch nicht genau das, was der Kopfkleiderschrank beinhalten sollte. Oder umgekehrt gesagt: Wenn du in der Lage dazu bist, deinen Kopfkleiderschrank zu realisieren, wenn du dir genau das nähen kannst, was du gerne tragen willst, dann fühlst du dich stark, mächtig und vor allen Dingen auch unabhängig. Diese äußere Hülle ist deine Zierde und Rüstung zugleich. Sie macht dich schön und selbstbewusst. Du weißt, dass du genau das, was du haben wolltest, mit deinen eigenen Händen geschaffen hast. Du hast die äußere Hülle kreiert, die genau so aussieht, wie du der Welt begegnen möchtest. An dieses Ziel möchtest du gelangen, und dabei möchte ich dich hier unterstützen.

Was auf diesem Weg zu einem gut gefüllten Schrank mit selbst genähten Stücken, die geradewegs dem Kopfkleiderschrank entsprungen sind, nervt, sind UFOs. Das sind „unfertige Objekte“, halb fertig genähte Kleidungsstücke, die nicht mal halb so schön geworden sind, wie du sie dir erträumt hattest. Du verarbeitest begeistert einen vielleicht lang gestreichelten Traumstoff, und bei der ersten Anprobe bist du enttäuscht, weil

das Kleidungsstück nicht die Frau aus dir machte, von der du geträumt hast. Solche misslungenen Nähwerke sind mit UFOs gemeint. Genauso nerven Stücke, die du selten oder gar nicht anziehst. Deine Zeit ist so wertvoll und dein Kopfkleiderschrank vermutlich genauso gut gefüllt wie der meine. Wir haben keine Zeit, uns mit dem Nähen von ungeliebten Teilen oder UFOs aufzuhalten.

Deswegen lohnt es sich, alles dafür zu tun, die Erfolgsaussichten deiner Nähwerke zu steigern. Nähprojekte scheitern selten an schiefen Nähten, unsauber eingenähten Reißverschlüssen oder Nähfehlern, die du beim nächsten Mal besser machen bzw. vermeiden könntest. Nähprojekte werden zu Misserfolgen, wenn sie dir nicht passen. Die Minimalanforderung an ein Lieblingskleidungsstück ist, dass es sich für deinen Körper passend anfühlt, dass du dich gut darin bewegen kannst und dich wohlfühlst. Deswegen erhöhst du die Treffsicherheit für tolle Kleidung, indem du das Anpassen von Schnittmustern lernst.

Anstatt einfach draufloszunähen, möchte ich dir zeigen, dass du davon profitieren wirst, zuvor das Schnittmuster in deinen Maßschnitt zu verwandeln. Vieles, was von Anfang an nicht stimmig war, lässt sich am halb fertigen Kleidungsstück gar nicht mehr oder nur sehr mühsam korrigieren. Wenn du im Vorfeld ein Schnittmuster und die Größe klug auswählst, die nötigen Anpassungen vornimmst, hast du nach dem Nähen nur noch ein kurzes Finetuning, aber keine lästigen „Anpassungsorgien“ oder UFOs mehr.

Zuerst investierst du in Zeit, um zu lernen. Du investierst auch später vor jedem Nähprojekt ein paar Extraminuten, um das Schnittmuster anzupassen. Aber du gewinnst dabei – es entstehen Kleidungsstücke, die besser passen, und zudem gibt es wiederholbare Erfolgserlebnisse. Ich bin mir hundertprozentig sicher, dass die Investition sich für dich auszahlt. Wenn du Schnittmuster für dich anpasst, wirst du viel mehr Freude am Stoffkauf haben, weil du dir dabei immer

sicherer sein wirst, dass aus dem Material ein wunderbares Kleidungsstück entsteht. Stoffkauf bedeutet nicht mehr hoffnungsvolles Sehnen, sondern ist der erste Schritt zu einem Erfolgserlebnis. Nähen kannst du genießen, weil die erste Anprobe kein Schreckgespenst mehr ist, denn du weißt, was du tust, statt dich auf dein Glück zu verlassen. Das ist der Grund, wieso „Schnittmuster anpassen“ mein Herzensthema ist, denn selbst genähte, gut passende Kleidung macht dich glücklich!



AUFBAU DES BUCHES

Viele Hobbyschneiderinnen sind erst einmal erstaunt darüber, dass etwas nicht passt, was sie selbst genäht haben. Genau so ging es mir am Anfang auch. Ich wählte ein Schnittmuster anhand meiner Größe aus, nähte es, träumte davon, wie fantastisch ich darin aussehen würde, wenn das Kleidungsstück fertig wäre und war bitterlich enttäuscht, als ich es anzog. Abgesehen davon, dass ich mir die Kombination aus Stoff und Schnitt selbst ausgedacht hatte, sah dieses selbst genähte Teil genauso merkwürdig aus wie Konfektionskleidung. Ich dachte, es liege an mir, mein Körper sei eben so komisch geformt, und verbrachte viel Zeit mit nachträglichen Anpassungen. Dabei hatte ich einfach nicht verstanden, dass es gar nicht daran liegen konnte, dass mein Körper irgendwie nicht richtig wäre. Ich hatte einfach nicht realisiert, dass Schnittmuster, genau wie industriell gefertigte Kleidung auch, in Konfektionsgrößen angeboten werden und eben keine Maßschnitte sind. Die Menschen, die dieses Kleidungsstück oder Schnittmuster herstellten, kennen mich nicht. Es ist also kein Wunder, wenn es nicht automatisch passt.

Als ich verstanden hatte, dass Körper so unterschiedlich sind, dass Massenproduktion immer nur annähernd passende Kleidung liefern kann, beschloss ich, damit aufzuhören, mir selbst die Schuld an schlecht sitzender Kleidung zu geben. Denn ich erkannte: Es ist einfach Zufall, wenn etwas passt. Wir Menschen sind Individuen und haben unsere Eigenheiten. Wenn Kleidung genau passen soll, dann brauchen wir ein Maßschnittmuster, damit sie uns im wahrsten Sinne „auf den Leib geschneidert“ wird. Wenn wir selbst nähen, dann haben wir die große Chance, uns genau die Kleidung unserer Träume zu nähen, und das auch noch so, dass sie gut passt. Wir brauchen uns nicht darüber zu grämen, wie unser Körper aussieht, sondern wir nähen einfach für genau diesen individuellen Körper schöne Kleidung. Damit haben wir die „Problemzonen“, wie viele der Frauenzeitschriften sie häufig

nennen, einfach abgeschafft.

Als ich anfangs über die Gliederung dieses Buches nachdachte, kam mir zunächst eine Ordnung nach „Problemzonen“ in den Sinn, denn ich vermutete, dass Frauen gezielt nach Lösungen für ihre vermeintlichen Schwachstellen suchen. Doch ich konnte mich einfach nicht mit diesem Konstrukt anfreunden, also wollte ich auch keine Gliederung mit Lösungen dafür haben. Das ist auch nicht notwendig.

Statt ein Sammelsurium an Änderungsvorschlägen zu präsentieren, die du bei Bedarf zu Hilfe nimmst, erkläre ich dir die dahinterliegende Problematik. Ich zeige dir Lösungsmuster, damit du ein grundlegendes Verständnis dafür bekommst, wie Schnittmuster funktionieren und du dann in der Lage bist, selbst Lösungen zu entwickeln, statt sie nachzuschlagen. Theoretisch brauchst du später die einzelnen Anleitungen des Praxisteils nicht mehr, denn dann hast du verstanden, wie einfach es eigentlich ist, Schnittmuster in Maßschnitte zu verwandeln. Aber weil ich weiß, dass diese Schritt-für-Schritt-Anleitungen die Gelegenheit geben, das Anpassen zu üben und auch mehr Sicherheit verleihen, gibt es den Praxisteil in der hinteren Buchhälfte. Wenn du meine Methode, Schnittmuster anzupassen, kennengelernt hast, musst du nicht mehr nach Problemzonen suchen. Dann gehst du einfach Schritt für Schritt alle Schnittteile durch, misst sie aus und vergleichst den jeweiligen Betrag mit deinen eigenen Körpermaßen. Was nicht passt, änderst du einfach. Dir die Technik anzueignen, geht so schnell, dass du gar nicht mehr auf die Idee kommst, das Ganze als „Problem“ zu bezeichnen.

Mache ein Schnittmuster zu deinem Maßschnittmuster!

- 1. Nicht du bist schuld an der Passform, sondern die Schnittmuster, die standardisiert gefertigt werden.*
- 2. Hab keine Angst, den Körper zu vermessen – Zahlen sind keine Bewertung.*
- 3. Bestimme die wichtigen Punkte am Schnitt.*
- 4. Füge Weite oder Länge dort ein, wo du sie brauchst, oder nimm sie weg.*
- 5. Achte darauf, dass waagrechte Linien am Schnitt auch am Kleidungsstück waagrecht sind. Entsprechendes gilt für senkrechte Linien.*
- 6. Freu dich schließlich an deinem gut passenden Kleidungsstück, denn es macht dich schön und selbstbewusst.*

Als Erstes werde ich deine Sichtweise auf Schnittmuster verändern, indem ich dir erkläre, wie sie erstellt werden. Mein Ziel ist es, dir wirklich klarzumachen, dass es ein großer Zufall wäre, wenn du dieses eine „Wunderschnittmuster, das auf Anhieb passt und die Lösung aller deiner Passformprobleme ist“, finden würdest. Mit diesem Verständnis ändert sich deine Haltung nicht nur den Schnittmustern, sondern auch deinem Körper gegenüber. Und du lernst, Ansprüche zu stellen. Vielleicht ist plötzlich nicht mehr jedes Schnittmuster gut genug für dich. Richtig so! Du hast das Beste verdient und sollst deine Zeit nicht damit vergeuden, den Fehler bei dir zu suchen, wenn ein Kleidungsstück nicht perfekt passt. Formuliere

Anforderungen an Schnittmuster, statt dich selbst klein zu machen. Wenn die Schnitte nicht deinen Ansprüchen genügen, dann mach sie besser, indem du sie in Maßschnitte verwandelst.

Anschließend erzähle ich dir etwas über gute Passform, denn nur wenn du die Kriterien kennst, nach der diese beurteilt wird, kannst du herausfinden, was du am Schnittmuster ändern musst. Das leitet in Zukunft dein Handeln. Statt auswendig zu lernen, wie du etwas machst, ist es leichter, zu verstehen, was du machst, denn du orientierst dich einfach an den Kriterien für eine gute Passform.

Im nächsten Teil möchte ich dir zeigen, wie du deinen Körper vermisst und was du mit den Zahlen anstellen kannst, statt über ihnen zu verzweifeln. Messen ist keine Zauberei, wenn du die entsprechenden Stellen kennst und weißt, worauf es ankommt. Um das Messen kommst du beim Anpassen von Schnittmustern und beim Nähen nicht herum. Auch wenn du dich bisher nicht gern mit deinen Maßen beschäftigt hast – spätestens jetzt solltest du das tun, denn sie sind die Grundlage für das Ändern von Schnitten.

Die richtige Größe auszuwählen, bei der du möglichst wenig ändern musst, ist gar nicht so schwer, wenn du die relevanten Maße kennst. Anschließend erkläre ich dir alle Details an Schnittmustern, denn du musst wissen, wie du diese ausmessen und kontrollieren kannst. Viele Hobbynäherinnen finden es kompliziert, die Stellen zu finden, an denen sie einen Schnitt prüfen oder ändern müssen. Die gute Nachricht ist: Wenn du verstanden hast, wie Messen funktioniert, ist es einfach, die an dir gemessenen Stellen auch im Schnittmuster zu finden. Dieses anzupassen, bedeutet letztlich nur, Weite oder Länge einzufügen oder wegzunehmen. Im Praxisteil zeige

ich dir Schritt für Schritt, wie man an den einzelnen Partien eines Schnittmusters vorgeht. Dabei beginnen wir am Oberteil und dort am Vorderteil. Erst nach den Änderungen am Rückteil kommen die Anpassungen der Ärmel. In der gleichen Reihenfolge wird anschließend für das Unterteil vorgegangen. Manche Änderungen sind erst nach dem Nähen sinnvoll. Ich zeige dir, worauf du bei der ersten Anprobe achten solltest und wie du dann noch das Nötige ändern kannst.

Dieses Buch schließt mit einem Ausblick, denn das Lernen ist damit nicht zu Ende. Du wirst sehen, dass es Spaß macht, sich beim Nähen stetig zu verbessern, und es ist interessant, wohin die Reise nach diesem Buch noch gehen könnte. Doch beginnen wir mit dem Anfang, denn jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Gleich geht es los, doch zunächst möchte ich dir viel Freude und Erkenntnis wünschen bei der aufregenden Erfahrung, dir selbst genau die Kleidung zu nähen, die (zu) dir passt.

