

## Piazza



### Die heilsame Kraft der Maschen

**ALV/TW. Was unsere Grossmütter noch nicht wussten, ist heute wissenschaftlich erwiesen: Stricken ist gesund für Körper und Geist. Ein Plädoyer von Andrea Rey, Lehrerin für Textiles Werken.**

Die lange Zeit als altbacken abgestempelte Handarbeit hat eine Reihe positiver Effekte: Stricken senkt den Blutdruck, baut Stress ab, stärkt das Selbstvertrauen, die Kreativität und das logische Denken. Seit die «Strickwelle» über den grossen Teich geschwappt ist, liegt die Arbeit mit Maschen wieder voll im Trend. Immer mehr Strickcafés und Wollläden sowie Stricktreffen auf öffentlichen Plätzen offenbaren die Neuentdeckung einer jahrhundertalten Tradition. Die Liebe zu Nadeln und Garn ist mehr als eine austauschbare und kurzlebige Lifestyle-Masche.

«Die Arbeit mit Wolle beseitigt Stress», bestätigte auch der Kardiologe Herbert Benson in seinem Buch «The Relaxation Response»\*. Das Stricken ermögliche die Freisetzung abschweifender Gedanken und habe keinerlei Nebenwirkungen, so Benson. Der rhythmische und monotone Ablauf des Strickens, zusammen mit dem Klicken der Stricknadeln, ähnelt einem beruhigenden Mantra. Die Gedanken können lose umherschweifen, während sich der Verstand auf die Strickarbeit konzentriert.

In den USA empfehlen Ärzte inzwischen schwerkranken Patienten die Strickarbeit. Stricken gehört neben Nähen und Malen zu den Tätigkeiten, bei denen sich Patienten trotz ihrer Schmerzen «wieder als Menschen fühlen» können. Stricken ist

nicht nur Balsam für die Seele, es ist auch Training fürs Gehirn, da beide Hirnhälften beansprucht werden. Neben manueller Koordinationsfähigkeit sind die Talente eines Managers gefordert: gestalterische Ideen und schnelle Problemlösungen. Hängt es nur mit dem Trend zusammen, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten, dass sich immer mehr Menschen in ihrer Freizeit für die Arbeit mit der Masche entscheiden? Stricken ist heute Ausdruck von Individualität, denn von Hand Gestricktes bietet ein Gegenkonzept zur Massenware. Menschen erfüllen sich beim Stricken den Wunsch, etwas Eigenes, von A bis Z selbst Produziertes zu schaffen. Wer strickt, bricht aus dem Konsumenten-Dasein aus. Durchs Stricken schafft der moderne Mensch wieder einen Bezug zu seiner Arbeit und empfindet etwas heute eher Seltenes: «Werkstolz».

Nur eine coole Masche? Strick-Fans sehen sich dennoch mit Spott konfrontiert: Stricken cool zu finden, sei nur eine Modeerscheinung. Um wirklich mitreden zu können, sollten Zweifler zumindest einmal eine selbstgestrickte Mütze in den Händen halten.

Andrea Rey

\* Herbert Benson: The Relaxation Response, 2001 (Neuaufgabe), ISBN 978-0-380-00676-2 (englisch); Herbert Benson: Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion, Berlin/Frankfurt/Wien 1978, Ullstein, ISBN 3-550-07785-8



Stricken entspannt und ist gleichzeitig Training fürs Gehirn. Foto: Andrea Rey.

## @Internet

Der alv kommuniziert über verschiedene Online-Kanäle. Klicken Sie sich hinein, surfen Sie, kommentieren Sie, lassen Sie sich beraten und finden Sie die Informationen, die Sie brauchen.

### Neu auf der alv-Website

- **Wissenswertes:** Integration
- **Aktuell:** Berichterstattung zu Bundesgerichtsentscheid

### Newsletter vom 10. August 2017

- Bundesgericht weist Lohnklage der Primarlehrpersonen ab
- Soziale Durchmischung in Gefahr
- Die ab'17 steht vor der Tür
- So geht Vorsorge: die Kolumne von Willy Graf
- Schulreise planen mit schweizmobil plus
- Kompetenzorientiert beurteilen

### alv-Forum

<http://forum.alv-ag.ch>, mit persönlichem Login

Facebook unter [www.facebook.com/alv.ag.ch](http://www.facebook.com/alv.ag.ch)

### Aus dem LCH

**Positionspapier:** Erfolgsfaktoren für die berufliche Orientierung Sekretariat alv