

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Losgelöst im Flow der Nadeln

Psychologie nach Zahlen: Ruhe, Glück, Halt und mehr – 8 Gründe, warum das Stricken zu Recht wiederentdeckt wird.

VON EBBA D. DROLSHAGEN

 12. DEZ 2018

Warum sollte man heute stricken? Das Garn für ein Paar Socken ist manchmal teurer als ein Fünferpack Baumwollstrümpfe von durchaus akzeptabler Qualität. Außerdem kostet Stricken Zeit – viel Zeit. Aber das ist es ja gerade!

1 Stricken beruhigt

Stricken führt uns zur Langsamkeit, es kennt keine Abkürzung, Hektik führt nur zu Verhedderungen. Manche nennen diese erzwungene Entschleunigung „das Zen des Strickens“. Die Tätigkeit ist meditativ und entspannend wie Yoga (allerdings erst, wenn man sie halbwegs beherrscht und sich nicht mehr jede Masche mit zusammengepressten Lippen erkämpfen muss). Die rhythmische Wiederholung einfacher Bewegungen

beruhigt das Denken und hält es dennoch wach, weil das Zählen eines Musters Konzentration verlangt. Dieser Zustand des Flow, des völligen Aufgehens in dem, was man gerade tut, dämpft die Stresshormone, lenkt von aufwühlenden Gedanken ab, mildert innere Unruhe, Depressionen und Angst.

2 Stricken ist gesund

In den letzten Jahren gab es auffallend viele Studien über die medizinischen und psychischen Folgen des Handarbeitens im Allgemeinen und des Strickens im Besonderen – mit durchweg positiven Ergebnissen, wie dem, dass sich 73 Prozent der Menschen, die mindestens dreimal pro Woche stricken, nicht nur beim Stricken, sondern generell deutlich weniger gestresst fühlen. Die Gleichförmigkeit versetzt den Körper in einen natürlichen Entspannungszustand. Das senkt den Puls um bis zu elf Schläge pro Minute und somit auch den Blutdruck. Außerdem hilft das gegen Schlaflosigkeit. Und es wird beruhigendes Serotonin ausgeschüttet, was chronische Schmerzen lindert.

3 Stricken stärkt das Selbstbewusstsein

Stricken gebe ihr Halt, wenn ihre Welt aus den Fugen zu geraten drohe, so eine junge Frau, die mit ADHS und Angstzuständen zu kämpfen hatte, auf der Internetplattform *thisisinsider.com*: „Was immer passiert, eine Masche bleibt eine Masche. So war das gestern, so ist es morgen.“ In einer Studie berichteten drei von vier Anorexiepatientinnen, dass Stricken ihre Ängste stark verringert und ihr obsessives gedankliches Kreisen um die Esstörung reduziert habe. Jede Zweite hatte zudem das Gefühl, etwas geleistet zu haben, das sie stolz und zufrieden machte.

4 Stricken zügelt

Noch ist niemand auf den Gedanken gekommen, das Stricken als Suchttherapie auszuprobieren. Aber es könnte gegen zu viel Alkoholgenuss helfen, denn schon ein kleiner Schwips wirkt sich verheerend auf Konzentration und Feinmotorik aus. Und da die Hände beschäftigt sind, sinkt der Impuls, alle drei Minuten nach Fernbedienung, Tablet, Smartphone, Zigarette oder Chipstüte zu greifen. Und dank des Multitaskings bleibt vom abendlichen Fernsehen etwas Produktives zurück: Socken, Schals, Kindermützen.

5 Stricken hält geistig wach

Im Gehirn einer still vor sich hin strickenden Person ist viel los. Aktiv sind etwa die Regionen für Aufmerksamkeit, Planung, sensorische Informationen, räumliche Orientierung, visuelle Informationen, das Speichern von Erinnerungen, das Sprachverstehen, das Entschlüsseln von Bedeutung und die Koordination von Bewegung. Zwischen all diesen Arealen verlaufen neuronale Verbindungen, und je mehr die beansprucht werden, umso geschmeidiger bleiben sie.

Weil „Häufigkeit, Relevanz und Ähnlichkeit einer Tätigkeit, wie es beim Handarbeiten der Fall ist, für die Vernetzung im Gehirn wichtig sind“, plädiert die Erziehungswissenschaftlerin Iris Kolhoff-Kahl dafür, dem Handwerklichen und kreativ Gestalterischen in der Bildungsdebatte wieder mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Tatsächlich profitieren Strickende ein Leben lang kognitiv von diesem banal wirkenden Hobby. Eine Studie der *Mayo Clinic* in Rochester mit 1321 Senioren kam sogar zu dem Ergebnis, dass regelmäßiges Stricken und Häkeln das Risiko für pathologische Gedächtnisverluste, eine Vorstufe der Alzheimerdemenz, um vierzig Prozent mindere.

6 Stricken trainiert körperlich

Stricken ist ein hervorragendes Training für Finger, Hände und Unterarme. Die Gelenke werden durch die ständige Bewegung geschmeidig gehalten, das wirkt dem Knorpelabbau entgegen und kann das Arthroserisiko verringern. Zudem kann es nach manchen Arm- und Handgelenksbrüchen physiotherapeutisch eingesetzt werden, weil die ständigen kleinen Bewegungen Muskeln und Sehnen guttun. Man sollte mit wenigen Maschen anfangen und auch nur kleine Stücke stricken, um das Gewicht gering zu halten.

7 Stricken nützt auch Männern

Die Probanden in den zitierten Studien waren vor allem Frauen. Der Schluss, dass Frauen (statistisch) länger leben als Männer, weil sie stricken und häkeln, wäre sicher überstürzt, aber schaden würde es den Männern nicht. Stricken ist nämlich „eine Schule für das Leben. Es lehrt, sich zu konzentrieren, sich einer Aufgabe zu stellen und sie zu Ende zu führen, seine Wut zu kontrollieren. Wir sind der Ansicht, dass man diese Fähigkeiten zum Leben und für einen Job braucht. Und es sind Fähigkeiten, die vermutlich vielen Menschen in unserer Gesellschaft fehlen.“ Lynn Zwerling, die das sagt, führt seit vielen Jahren in amerikanischen Männergefängnissen erfolgreich Strickkurse durch.

Agatha Christie wusste, dass ein Strickstrumpf einer Frau als Tarnung dienen kann. Sobald ihre Hobbydetektivin Miss Marple ihn aus der Handtasche zog und sich (scheinbar) geschäftig darüber beugte, konnte sie alles Mögliche beobachten und belauschen, weil ihre Umwelt eine strickende Alte nicht wahrnahm und unvorsichtig wurde.

Ein öffentlich strickender Mann hingegen kann auf Tinder und Parship verzichten: Noch der graueste Mäuserich darf sich der Aufmerksamkeit sicher sein. Andere Männer mögen ihn spöttisch mustern, Frauen werden sich um ihn scharen.

8 Stricken macht glücklich

Das Wichtigste aber ist und bleibt: Von 3500 Strickerinnen und Strickern, die weltweit befragt wurden, sagten über 80 Prozent, dass sie sich nach dem Stricken glücklicher fühlten.

Ebba D. Drolshagen: Zwei rechts, zwei links. Geschichten vom Stricken.
Suhrkamp, Berlin 2017

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?