

Mit Stricknadeln gegen Stress: Handarbeit wird neu entdeckt

Belfast (dpa/gms) – Zwei Stricknadeln und ein Knäuel Wolle anstelle von Yogamatte und Blutdruck senkenden Mitteln: Stars wie Madonna, Julia Roberts und Uma Thurman haben die entspannende Wirkung des klappernden Spiels mit Nadel und Wollfaden schon für sich entdeckt.

«Stricken ist der perfekte Stressbewältiger. Durch die Wiederholung einer langsamen Handlung hat es dieselbe Wirkung wie eine Meditation und senkt sogar den Blutdruck», hat Paul Handforth herausgefunden. Der Psychologe leitet eine Stress-Management-Klinik im nordirischen Belfast.

In Großbritannien ist das Stricken in Cafés, Gesprächsgruppen und sogar U-Bahn-Treffs das neue Trendhobby schlechthin. «Und auch in Deutschland wird Stricken immer populärer», sagt Angela Probst-Bajak von der Initiative Handarbeit in Salach bei Göppingen (Baden-Württemberg). Ihr Verband, in dem sich Hersteller im Handarbeitsbereich zusammengeschlossen haben, kann seit Monaten Zuwächse im zweistelligen Bereich verzeichnen.

Eine Erhebung der Initiative Handarbeit hat ergeben: Rund ein Viertel aller deutschen Frauen strickt mindestens einmal im Monat - Tendenz steigend. «Erstens ist Stricken eine Art Gegenbewegung zur Technisierung des Alltags. Zweitens ist da der Wunsch nach Kreativität. Es ist wunderschön, dass aus einem Faden etwas entsteht, das umhüllt und wärmt», erklärt Probst-Bajak die wieder entdeckte Liebe zum Selbstgestrickten.

Darüber hinaus sei Gestricktes ein Modetrend des Herbstes. «Auf den Catwalks aller großen Designer wird Strick gezeigt. Sehr viele junge Frauen zwischen 16 und 20 entdecken das Stricken für sich», sagt Probst-Bajak. Darüber hinaus sei das kreative Nadelspiel «Yoga für die Hände», durch das Puls und Blutdruck gesenkt werden könnten.

Dabei geht es beim Stricken heutzutage nicht mehr so einfach zu wie zu Omas Zeiten. «Es gibt heute sehr edle, neue Garne wie Merino oder Kaschmir. Außerdem haben die Leute weniger Zeit; es soll schneller gehen. Daher werden dickere Nadeln verwendet», sagt die Expertin. Auf der Webseite ihrer Initiative Handarbeit finden moderne «Needle Worker», so der Trendbegriff, modische Strickanleitungen und ein Forum für den Austausch mit anderen Handarbeitsfans.

Die Verbindung von Lieblingshobby und Internetpräsenz hat auch Karolina Ded aus Köln für sich entdeckt: «Durch meine Website Apoplexy kann ich meine Kreationen präsentieren. Ich kann durch dieses Medium aber auch andere Menschen motivieren und Hilfestellungen bieten», erklärt die Strickdesignerin.

Zu den Rennern ihres Webladens gehören selbst entworfene, selbst gestrickte Eierwärmer: «Ich habe mit Pullovern angefangen», und irgendwann habe sie dann Eierwärmer mit Tierthemen oder zu speziellen Berufen gestaltet. «Durchs Stricken kann ich meine Kreativität ausleben und meine Ideen verwirklichen. Ein wunderbares Hobby», schwärmt Ded.

Modernes Stricken habe nichts mit dem Hausmütterchen- oder Öko-Image vergangener Tage gemein, sagt Ded: «Stricken wird immer beliebter, da es immer schönere Garne und immer modernere Strickanleitungen gibt. Zudem ist es toll, sich

im Internet oder in Cafés über das Hobby auszutauschen.» Für Kinder sei die traditionelle Handarbeit besonders lehrreich: «Da es beide Gehirnhälften beansprucht, ist es für die Ausbildung der manuellen Fähigkeiten sehr sinnvoll. Es verbessert die motorischen Fähigkeiten und hilft, Kreativität zu entdecken und zu fördern.»

Die Strickdesignerin Rosemarie Kaufmann aus Jülich bietet ihre Arbeiten ebenfalls auf einer eigenen Website an. «Stricken, das ist Individualität, denn die ist mit dem ewigen Einerlei der Marken-Diktatur doch gar nicht zu erreichen», sagt sie. Kaufmann gibt auch Strickkurse. In ihren Workshops können Interessierte beispielsweise lernen, mit bis zu 40 Farben nach den Seerosenbildern von Claude Monet zu arbeiten. Durch ihr berufliches Engagement kommt Kaufmann oft nur selten dazu, selber zu den Stricknadeln zu greifen. «Doch wenn ich im Urlaub endlich wieder stricke, genieße ich es in vollen Zügen. Dann will ich gar nicht mehr aufhören, Farbe an Farbe setzen und schauen, was dabei heraus kommt.»

© Susanne Höke, dpa, Bonner Generalanzeiger, 19.09.2006

www.apoplexy.de

www.initiative-handarbeit.de

ww.stricktreff.de

www.stitchnbitch.co.uk

www.stricklinks.de