

Klappernde Nadeln für fitten Geist und Körper

Stricken | Das uralte Handwerk ist entspannend und Luxus zugleich. Und es trainiert die Muskeln. Das ist gut und recht. Doch was sagt das Gehirn dazu? Es möchte seine Zellen ebenfalls topfit halten, und das gerne bis ins hohe Alter. Stricken wird zur ganzheitlichen Sache. Die positive Wirkung dieser Handarbeit entdecken immer mehr Junge.

Zwei rechts, zwei links, zwei rechts, zwei links . . . Welche(r) strickende Dame oder Herr kennt das nicht? Jeder, die strickt, ist dies vertraut. Aber vielleicht weniger vertraut ist ihr, wie gesund Stricken ist. Denn: Stricken ist Gehirn-jogging und ein Fitnessprogramm für Körper und Geist. Das rhythmische Klappern der Stricknadeln wirkt ungewein beruhigend, die Gedanken schweifen ab, der Verstand konzentriert sich auf die Maschen und das Zählmu-

ster. Die beiden Gehirnhälften werden optimal aktiviert. «Needle Work Design» entspannt, hilft, neue Synapsen im Hirn zu bilden und spielt damit eine wichtige Rolle bei der kindlichen Entwicklung, weiss man aus Forschungen. Ebenso ist bewiesen, dass jede Art von Handarbeiten gar Demenzercheinungen vorbeugt.

Gesundheitliche Faktoren werden immer wichtiger

Ebenfalls ist es erwiesen, dass die Tätigkeit «Stricken» eine

entspannende, beruhigende und erholsame Wirkung auf unseren Körper hat. Stricken trainiert nicht nur das Gehirn und die vernetzte Funktion der Hände, sondern entspannt mit grosser Wirkung auch Körper und Seele und baut geübten Stress erfolgreich ab. Und ganz so nebenbei stärkt es sogar die Muskeln und hält die Oberarme fit.

Das Gehirn hat zwei Hälften. Beide haben eine grundlegend andere Funktion. In der linken Gehirnhälfte finden

rationales und analytisches Denken, die Logik von Ursache und Wirkung, die Arbeiten mit Zahlen, Begriffen und Quantitäten, die Ordnung, die Struktur oder Liebe zum Detail statt. In der rechten Gehirnhälfte laufen Fantasie und Intuition, ganzheitliches Denken, analoge Schlussfolgerungen, Entwürfe von Konzepten, Gefühle und Empfindungen statt.

Je nach Gehirnhälfte entstehen bestimmte psychische und körperliche Zustände. Wenn beispielsweise die linke Gehirnhälfte nicht richtig aktiv ist, führt dies zu Verstimmungen. Schon kleine Aufregungen führen zu Panik und Angst. Der Gesundheitszustand verschlechtert sich. Wenn wiederum die rechte Gehirnhälfte nicht richtig aktiv ist, verändert sich das Verhalten ins Gegenteil – dann ist die Stimmung meist optimistisch, gut, positiv und locker, fast euphorisch. Der Gesundheitszustand ist aufsteigend. Durch Messungen hat man erkannt, dass der hintere Bereich der rechten Gehirnhälfte verstärkt auf Wahrnehmungen von Gefühlen reagiert. Was hat dies mit Stricken zu tun? Beim Stricken – und übrigens allen anderen Handarbeiten – werden beide Gehirnhälften eingesetzt und gleichmässig aktiviert. Durch die gleichzeitige Tätigkeit mit beiden Händen und den Überlegungen, sowohl mit der Ratio als auch mit der

Wie Garn unsere fünf Sinne beflügelt

Sehen: Der Sehsinn ist der zweite unserer Sinne. Er liefert uns die optische Erwartung dessen, was wir gleich schmecken, riechen oder berühren werden. Die visuelle Wahrnehmung lässt uns vor allem Farbe und Qualität der Garne einschätzen, die ein Strickstück vollenden. Ein idealer Faden ist von hoher Qualität, gut zu verstricken und leicht in der Pflege. **Hören:** Was spielt das Hören in unserer Reise für eine Rolle? Ist es etwa an den Haaren herbeigezogen, diesen Sinn in die Strickwelt einzubeziehen? Nein! Selbst Skeptiker müssen zugeben:

Das Klappern der Nadeln lässt den Hörsinn schwebeln. Das Hörbare Tic-Tac, Masche um Masche – ein himmlisches Klangspiel, das sich je nach Druck auf die Nadeln verändert und eine Melodie herzaubert!

Berühren: Sobald wir die Wolle berühren, kommt ein weiterer Sinn ins Spiel. Der Tastsinn wird bei der Garnauswahl gern unterschätzt, spielt aber dennoch eine bedeutende Rolle. Mit seiner Hilfe können Fachkennerinnen die Garne bestens einschätzen und Qualität, Temperatur oder gar Zusammensetzung einordnen.

Riechen: Auch der Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle bei unserer Wahrnehmung jeder Art von Strickmaterialien. So riechen z. B. Baumwollgarne anders als reine Schurwollarten. So kann man gar alleine mit Riechen herausfinden, welchen Knäuel Wolle man in Händen hat, ohne hinzusehen.

Schmecken: Doch was für eine Rolle spielt das Schmecken bei der Reise in die Welt des Strickens? Nun ja, Das Garn zum Stricken und die Saftfarben hat man ganz einfach zum Fressen gern!

| Anita Avesani Haegeli



Bild: Carmelo Agovino

Die Miss Schweiz Kandidatin 2007, Valérie Ott, gehört zu jenen jungen Menschen, die das Stricken als wohltuende Wirkung für Geist und Körper neu für sich entdeckt haben.

Fantasie gelangen im ganzen Gehirn und Körper gleichmässig zum Einsatz. Dies gibt einen optimalen Ausgleich, eine erholsame Entspannung und damit Erholung pur.

Hat Handarbeit überhaupt noch einen Sinn in der Schule?

In der heutigen, hoch technisierten Zeit scheint es für das Berufsleben immer wichtiger zu werden, mit rationalem Intellekt immer komplexere

Maschinen bedienen zu können. Dabei beschränkt sich die körperliche Aktivität nur noch darauf, mit den Fingern irgendwelche Knöpfe zu drücken oder Hebel zu tätigen. Eine manuelle Geschicklichkeit scheint bei einer solchen Tätigkeit keine Rolle zu spielen.

Nun kann man sich durchaus provokativ fragen: Ist es heute überhaupt noch zeitgemäss, die Kinder im Fach

«Handarbeit» zu unterrichten? Eine Antwort findet man, wenn man anschaut, wie es sich auf die ganze Entwicklung des Kindes auswirkt, wenn es lernt, mit Händen und Fingern geschickt zu arbeiten. Es gibt einen Bereich, wo sich die Tätigkeit von Händen und Fingern besonders stark auswirkt: Das Gehirn.

Alles, was die Nerven des Körpers erregt, alle Be-

Gratis-Strickheft

Gegen Einsendung eines an Sie adressierten und mit 2 Franken frankierten A-4-Umschlags erhalten Sie kostenlos ein Strickheft aus dem Atelier von Anita Avesani: Kreativ-Verlags-Atelier, Laubberg 52, 3053 Münchenbuchsee.

wegungen und Wahrnehmungen spiegeln sich im Gehirn. Diese Vorgänge im Gehirn laufen jedoch nicht diffus ab, sondern in genau bestimmten Bereichen. Es ist auffallend, dass diejenigen Bereiche im Gehirn sehr gross ausgebildet sind, die zu den differenzierten Bewegungen von Händen, Fingern und Mund in Beziehung stehen.

Stricken ist in verschiedener Weise Luxus pur geworden

Nicht nur die Zeit ist heute bald ein reiner Luxus, sondern auch die hochkarätigen, wunderbaren Materialien auf dem Markt. Stricken ist alles andere als ärmlich. Denn Stricken ist Luxus pur! Allein wer sich die Zeit für diese wertvolle Arbeit nehmen kann, ist reich. Dazu kommen die Hochburgpreise der einzelnen Knäuel. Durch die luxuriöse Zusammensetzung und die umfangreichen Effekte in den Knäueln sind die modernen Garne ein Kunstwerk und kreativ im höchsten Sinn. Die Garne reichen von Leinen, Seide, Bambus über hoch qualifizierte Baumwolle, Schurwollen oder edle Alpakafäden. Exzentrische Strukturen und dekorative Farben geben den Fäden die Extravaganz. Wer sich sein Teil selber strickt, bekommt Fashion-Strick vom Feinsten – ein absolutes «Must-Have» in der heutigen Modewelt.

| Anita Avesani Haegeli

Anita Avesani ist freie Journalistin und Inhaberin des Kreativ-Verlags-Ateliers in Münchenbuchsee