

Stricken?! Lernen lernen – Psychotherapie Modetrend oder mehr?

Man liest es immer wieder – ob es nun um Hollywoodstars wie Julia Roberts, Sarah Jessica Parker oder die Ex-Biathletin Magdalena Neuner geht. Sie stricken. Ist das nun nur schick oder steckt mehr dahinter? Es ist weit mehr, als nur sich in Sachen Mode vom Mainstream abzusetzen. Manche denken vielleicht an ihre Großmütter - im Sessel strickend sitzen und manchen mag es gar altmodisch „Old School“ erscheinen.

Doch wie vieles in unserer schnelllebigen Zeit – wir vergessen – was für was gut ist.

Und stricken ist weit mehr als sich vom Mainstream in Sachen Mode und Lifestyle abzusetzen.

Stricken trainiert in viele Fähigkeiten.

Es fördert das

- Selbstbewusstsein
- Ausdauer
- Konzentration
- Fokussieren
- Logisches Denken
- Gehirnttraining (Merkvermögen)
- Feinmotorik

und

- hilft bei Stress und Angstgefühlen
- senkt den Blutdruck, ist meditativ und entspannt uns.

Wie kommt das?

Durch die Beteiligung der rechten und linken Körperhälfte werden auch beide Gehirnhälften angesprochen und aktiviert. Durch diese Bewegung/Training werden neue neuronale Nervenverbindungen geschaffen, dadurch fällt uns das Denken und damit das Merken bzw. das Lernen leichter. Die Denkleistung wird gesteigert. Der Alltag fällt uns leichter. Wer neben dem Vokabelabfragen noch strickt, steigert deutlich sein Erinnerungsvermögen beim Langzeitgedächtnis.

Was die Aktivierung der Gehirnhälften noch bewirkt, das eintönige Geklapper mit den Nadel kann eine meditative Wirkung auf den Körper und Geist haben, es entspannt uns, wir werden ruhiger.

Ein selbstgestrickter Schal oder ähnliches für sich oder als Geschenk für einen lieben Menschen hat noch eine andere Wirkung. Es ist ungemein befriedigend etwas selbst zu erschaffen und fertigzustellen. Und es steigert das Selbstbewusstsein. Denn es bedeutet: Ich alleine habe dieses „Werk“ geschaffen. Wann kommt das schon vor?

Also, auf geht's zum Stricken!