



Die «Brestenberg» ist bis auf den letzten Platz besetzt. Passagierinnen wie Erna Renner (oben) und Therese Ferrai schätzen den Austausch und das gesellige Zusammensein auf dem Schiff. Der Handarbeitsladen Seewolla stellt «Notwolle» zur Verfügung.



Nadeln los!

Auf Rundfahrt mit dem Lismi-Schiff

Einst war es eine Männerdomäne, dann galt es als klassische Frauenarbeit. Seit einigen Jahren erlebt Stricken eine Renaissance. Hochwertige Garne und kreative Formen stehen im Vordergrund. Zudem weiss man: Stricken tut der Seele gut.

TEXT: USCH VOLLENWYDER, BILDER: BERNARD VAN DIERENDONCK

Die Landschaft gleitet vorüber, der Schiffsmotor tuckert vor sich hin. Die Plätze im Salon der «Brestenberg» sind fast alle besetzt, an den nächsten Stationen werden auch die letzten belegt sein. Die Stimmung ist locker, der Umgang unkompliziert. Es wird gelacht, in Katalogen geblättert und von Zeit zu Zeit ein Blick auf die vorüberziehenden Rebberge, Dörfer und Hügel rund um den Hallwilersee geworfen. Die Temperatur und der Lärmpegel im Schiffssalon steigen schon nach kurzer Zeit.

Dazu wird gestrickt: Jacken- und Pulloverteile, Schals und Mützen, Socken und Babyklei-

der, Decken und Topflappen, Pulswärmer und Wolltierchen, Loops und Laces – unerfahrenen Strickerinnen wird erklärt, dass es sich dabei um schlauchartige Schals und gestrickte Spitzen handelt. Das Servierpersonal nimmt Bestellungen auf: Kaffee und Schwarzwäldertorte, Coca-Cola, Mineralwasser, Chips, Sandwiches und Weisswein. Erfahrungen werden ausgetauscht und Strickprobleme diskutiert.

Kurz nach Mittag war die «Brestenberg» – das Flaggschiff der Schifffahrtsgesellschaft Hallwilersee – in Meisterschwanden losgefahren. Schnell hatten die Gäste ihre reservierten Plätze gefunden. Die Kaktusdekorationen wurden abge-

räumt, Brillen hervorgeholt, Strickarbeiten ausgepackt. Im Nu waren die Tische bedeckt mit Wollknäueln und Stricknadeln, Modeheften und Arbeitsanleitungen. Kapitän Heinz Häusermann hatte via Mikrofon seine Kundschaft begrüsst: «Willkommen auf dem Lismi-Schiff.» Extra zu ihrer Ehre habe er heute selbstgestrickte Socken von seiner Grossmutter angezogen.

Die Idee vom Lismi-Schiff – nach einer gelungenen Premiere im Frühling ist es Ende September zum zweiten Mal unterwegs – kam von der Schifffahrtsgesellschaft; mit dem Handarbeitsladen Seewolla in Seengen fand sich die geeignete Partnerin. Die Inhaberinnen Franziska

Thut und Priska Schönenberger sind überrascht vom positiven Echo: Kaum ausgeschrieben, waren bereits alle Plätze reserviert. «Abschalten, ruhig werden und trotzdem gefordert sein», mutmasst Priska Schönenberger über den Erfolg des Angebots. Franziska Thut gibt einer Kundin recht, die sagte: «Stricken ist Yoga für die Seele.»

Stricken erlebt eine Renaissance

Heutige Strickerinnen und Stricker können aus einer Vielfalt von Materialien wählen. Garne tragen Namen wie Galaxy, Indiana oder Melody, ihre Zusammensetzung reicht von Alpaka über Leinen und Polyamid bis hin zu Zellulose, die Farben variieren von steingrau bis bordeauxviolett. Es gibt Knäuel mit Farbverläufen, sodass beim Stricken bunte Muster entstehen. Andere sind mit Pailletten und Goldfäden durchzogen. Im Angebot sind ebenfalls Fertigpackungen mit Wolle, Nadeln und dazugehöriger Vorlage. Anleitungen, Tipps und Ratgeber gibt es zuhauf in Strick- und Modeheften, auf unzähligen Internetseiten, in Strickblogs und bei Facebook-Gruppen.

«Stricken erlebt eine Renaissance», sagt die Kunststrickerin und pensionierte Ärztin Dominique Kähler Schweizer, bekannt unter dem Pseudonym Madame Tricot (siehe Interview Seite 17): «Wurden früher hauptsächlich aus Spargründen Socken und Kleider für die ganze Familie gestrickt, hat sich Stricken in den letzten Jahren zu einer lustvollen Freizeitbeschäftigung entwickelt.» Das bestätigt auch Adriana Pianegonda, Präsidentin des Verbands «Wolle Schweiz»: «Früher war es ein Muss. Heute wird bewusst gestrickt, man will kreativ tätig sein und sich selber verwirklichen.»

In ihrem Geschäft in Chur bietet die Inhaberin von «AHA-Mode & Alles für die Handarbeit» hochwertige Garne und entsprechende Beratung an sowie Kurse und Workshops. Ihr ältester strickender Kunde ist 87-jährig, rund zehn Prozent der Kursteilnehmenden sind Männer. Gestrickt werden längst nicht mehr nur Kleider: «Es gibt nichts, was es nicht gibt.» So entstünden auch



Accessoires und Wohndekorationen, umstrickte Bäume und Blumenkisten oder gar Brautkleider aus Seide und Swarovski-Steinchen. In einem ihrer Kursräume in Chur steht an der Wand der Spruch: «Ich hänge an der Nadel». Wer nämlich einmal die beruhigende und entspannende Wirkung des Strickens erfahren habe, komme davon kaum mehr los, hat Adriana Pianegonda die Erfahrung gemacht. Wie eine Sucht sei es, nicht nur für Frauen in der zweiten Lebenshälfte, sondern auch für junge Leute. Es erstaunt sie nicht, dass Angebote wie Lismi-Schiffe, Strickcafés, Stricktreffs, Stricknächte oder Strickgruppen einen grossen Erfolg haben: «Stricken ist kommunikativ und gibt Zusammenhalt. Man kann gleichzeitig stricken und sich austauschen.»

Im unteren Salon der «Brestenberg» haben Franziska Thut und Priska Schönenberger einen Tisch mit Wollknäueln, Stricknadeln und -anleitungen aufgestellt. «Für den Notfall», sagt Priska. Die Idee hinter dem Lismi-Schiff sei es, dass jede Frau ihre eigene Arbeit mitbringe. Die beiden ehemaligen Handarbeitslehrerinnen stehen jedoch helfend und beratend zur Seite. Nur bei grösseren Problemen bitten sie die Kundinnen, später in ihrem gemeinsamen Geschäft vorbeizukommen.



Ruth Hardmeier kauft sich Wolle für Stulpen; in dunklem Altrosa, mit Pailletten und Rüschen: «Ich liebe edles Design». Stricken sei für sie mehr als nur ein Hobby. Es ist ihre Leidenschaft. Sie strickt jeden Tag während mehrerer Stunden, sie strickt für sich selber und für ihre Freundinnen, und sie strickt immer das, worauf sie gerade Lust hat: «In diesem heissen Sommer entstanden sieben Dreieckstücher aus Baumwolle, jedes in einer anderen Farbe.» Die passionierte Strickerin ist zudem in einer Strickgruppe und leitet selber Strickwochen.



Stricken ist Yoga für die Seele: Auf dem Lismi-Schiff lernt man Gleichgesinnte kennen wie Ruth Hardmeier (links), die sich an Bord Wolle für ihre Stulpen gekauft hat.

Ruth Hardmeier mag komplizierte Sachen, «je verrückter, desto lieber», sagt sie. So habe sie auch schon – alles mit Rundstricknadeln – eine Jacke der dänischen Designerin Hanne Falkenberg gemacht. Da sei auch das «Hirni» gefragt, sie müsse richtig viel studieren. Gelassenheit und Geduld habe sie dank ihrer Leidenschaft gelernt. Schwierige Arbeiten nimmt sie jedoch nicht mit aufs Schiff: «Hier will ich Gleichgesinnte kennenlernen, man hat es gemütlich und sieht die schöne Landschaft vorübergleiten.»

Masche um Masche, Reihe um Reihe

Die meisten Passagierinnen haben eine Strickarbeit mitgenommen, die ihnen den Blick nach draussen und Gespräche untereinander erlaubt. So arbeiten Erna Renner und Ruth Casoni an rechteckigen Abwaschlappen aus Baumwolle. Dabei liess sich Ruth Casoni von der Begeisterung ihrer Nachbarin anstecken: Zum ersten Mal seit mindestens zwanzig Jahren habe sie wieder eine «Lismet» in der Hand. Masche um Masche, Reihe um Reihe wird der Topflappen grösser.

An einem Nebentisch sitzt Therese Ferrai. Ihre Kindersocke ist schon weit über Ferse und Kämpfli hinausgewachsen. Automatisch bewegen sich ihre flinken Finger, leise klappert das Nadelspiel, Runde um Runde wird der Socken Fuss länger. Therese Ferrai schaut kaum auf ihre Arbeit. Es ist das 76. Paar Socken, das sie dieses Jahr strickt, über tausend sind insgesamt schon entstanden. Sie sind für ein rumänisches Hilfswerk gedacht, die Wolle stiftet die Kirchgemeinde Meisterschwanden.

Wer weiss Rat?

Unter diesem Titel suchte letztes Jahr eine Leserin nach Adressen, an die sie ihre selbstgestrickten Socken, Mützen, Schals etc. schicken kann. Zahlreiche Angaben sind bei der Zeitlupe eingegangen.

Wenn Sie diese Liste erhalten möchten, schreiben Sie eine Mail oder schicken Sie ein an Sie adressiertes Couvert an folgende Adresse: Zeitlupe, «Wer weiss Rat», Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail info@zeitlupe.ch

Stricken gegen das Vergessen

In der Schweiz leben rund 148 000 Menschen mit Demenz. Viele Menschen wissen nicht, wie sie mit Betroffenen umgehen sollen. Pro Senectute und Alzheimer Schweiz machen mit handgestrickten Cupholdern auf das Thema Demenz und ihre Folgen im Alltag aufmerksam. Wie das geht? Ran an die Nadeln und

stricken. Ziel sind 100 000 Cupholder bis Anfang Dezember. Diese werden ab 22. Januar 2019 beim Kauf eines Kaffees zum Mitnehmen (Coffee-to-go) in Bäckereien oder Konditoreien mit einer Infokarte abgegeben.

Informationen und Strickanleitung unter memo-info.ch/vollpersönlich

Der Ursprung des Strickens liegt im Dunkeln. Während älteste gewebte Stoffe bis 30 000 Jahre zurück datiert werden können, stammen die ersten erhaltenen Gestricke aus frühmittelalterlicher Zeit. Im Hochmittelalter wurde auf Altarbildern mehrfach eine strickende Madonna dargestellt. Gewerbliches Stricken begann im 13. Jahrhundert in Paris; später auch in den Niederlanden und Deutschland. Damals war Stricken ein Handwerk für Männer. Später wurde es zu einer klassischen Frauenarbeit und wandelt sich heute zu einem Hobby für Jung und Alt.

Therapeutische Wirkung

Betsan Corkhill, Achtsamkeitslehrerin und Handarbeitsexpertin, entdeckte das Stricken als Therapie. In ihrem Buch «Mit Stricken gesund und glücklich werden» präsentiert sie die Resultate aus ihrer Studie mit über dreitausend Patientinnen und

Patienten: Demnach fördert Stricken vor allem auch in der Gruppe Gesundheit und Wohlbefinden, ist hilfreich bei der Prävention und Genesung verschiedenster Krankheitsbilder und verleiht Durchhaltevermögen. Gleichzeitig wirkt sich die Bewegung der Hände positiv auf das Gehirn aus. «Beim Stricken erreicht der Geist seinen natürlichen Zustand. Man schaltet ab, vergisst den Stress und beugt Krankheiten vor. Kopf und Körper sind im Einklang miteinander», schreibt die Autorin.

Nach einer guten Stunde hat die «Brestenberg» ihre erste Rundfahrt auf dem Hallwilersee beendet. Sie legt kurz in Meisterschwanden an, bevor sie wieder Fahrt aufnimmt. Eine Rundfahrt kostet 23 Franken, eine Tageskarte ist für dreissig Franken zu haben. Fast alle Strickerinnen bleiben sitzen, viele den ganzen Nachmittag über. Wie die vier Freundinnen, die auf jedem Lismi-Schiff mitfahren. «Das ist jeweils unser Frauentag. Jede arbeitet für sich, und wir sind doch zusammen», sagt Jacqueline Plüss. Ein solcher Nachmittag schenke ihnen Zufriedenheit, Befriedigung und Erholung, sind sich die vier Frauen einig. Zusammen haben sie sich bereits für das Lismi-Schiff im März kommenden Jahres auf dem Bielersee angemeldet: Es ist längst ausgebucht. *

> **Buch** Betsan Corkhill: «Mit Stricken gesund und glücklich werden. Der Weg zu mehr Glück, Wellness und Gesundheit.» Frech Verlag, Stuttgart 2016, 192 S., ca. CHF 23.90.

> **Internetadressen** • www.schiffahrt-hallwilersee.ch, • www.seewolla.ch, • www.wolle-schweiz.ch, • www.aha-mode.ch

INSERAT

„Ich strickte mich gesund,“

Sie ist Kunststrickerin und pensionierte Ärztin. Dominique Kähler Schweizer alias Madame Tricot weiss um die heilende Wirkung des Strickens.



● **Dominique Kähler Schweizer** (70) ist als Madame Tricot eine anerkannte Strickkünstlerin, die sich auf das Stricken von Lebensmitteln spezialisiert hat. Ihre Werke werden inzwischen in Galerien ausgestellt und mit Kunstpreisen ausgezeichnet. Die gebürtige Pariserin studierte Medizin und Psychiatrie und wandte sich schliesslich der Naturheilkunde zu. Madame Tricot hat ihre Praxis in Wil SG. Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter und zwei Enkelkinder.

Buch: Dominique Kähler Schweizer: «Madame Tricot Delicatessen», Fotografien von Daniel Ammann, ca. CHF 32.-. Das Buch ist im Buchhandel oder direkt bei der Künstlerin erhältlich: artist@madametricot.ch, Internet: www.madametricot.ch

Als ehemalige Medizinerin empfehlen Sie Stricken auch als Therapie. Mit welcher Wirkung?

Stricken hilft gegen Schmerzen. Das erlebe ich bei mir selber: Nach zwei Rückenoperationen und Arthrose in Knie und Hüfte bin ich selten schmerzfrei. Wenn ich jedoch stricke, spüre ich kaum etwas. Dann bin ich ganz auf meine Strickarbeit fokussiert. Wenn sie kompliziert genug ist – ich stricke ausschliesslich dreidimensional –, können meine Gedanken nicht zu den Schmerzen zurückkehren. Stricken nach einer Vorlage hat den gleichen Effekt, weil man sich dabei aufs Lesen und Zählen konzentrieren muss. Im Gegensatz dazu das automatische Stricken: Es wirkt beruhigend, die Hände sind beschäftigt, aber der Geist kann frei umherschweifen.

In ihrer Funktion als Psychiaterin haben Sie Stricken auch als Therapie gegen Depressionen empfohlen. Warum?

Auch da rede ich aus eigener Erfahrung. Nach der Geburt meiner ersten Tochter hatte ich eine Wochenbettdepression. Ich begann zu stricken, unentwegt strickte ich, Pullover mit sehr komplizierten Mustern. Solange ich strickte, konnte nichts passieren, konnte ich mir selber nichts antun. Ich strickte mich gesund.

Zurzeit scheint Stricken wieder in Mode zu kommen. Täuscht dieser Eindruck?

Nein, Stricken erlebt tatsächlich eine Art Renaissance. Vor 1980 haben die Frauen gestrickt, um Geld zu sparen. Kleider waren damals teuer. Dann änderte sich die Situation: Billige Massenware kam auf den Markt, Stricken war keine Notwendigkeit mehr. Seit einigen Jahren zeigt sich ein

neuer Trend: Weit über achtzig Prozent stricken «pour le plaisir», zum Vergnügen – mit schönem, hochwertigem Material: Kaschmir, Alpaka, Seide, Kamelhaar ...

Wo sind die strickenden Männer?

Ich bin in Paris aufgewachsen; ich lernte kaum nähen und nur ein bisschen stricken. Wer damals eine gute Hausfrau werden wollte, machte eine entsprechende Ausbildung in der Schweiz. Denn in der Schweiz gibt es eine lange Tradition von Hauswirtschaft und Handarbeit. Hier lernte jedes Mädchen – im Gegensatz zu Knaben – schon von klein auf stricken. Männer mussten es erst mühsam er-

lernen. Die Stricktechnik verlangt Geduld, Übung und Geschick. Das sind die wenigsten bereit zu investieren.

Besteht ein Unterschied zwischen stricken, häkeln und nähen?

Beim Stricken braucht man beide Hände; sie arbeiten synchron, die Bewegungen wiederholen sich. Das hat eine positive Auswirkung auf die Verbindung der linken und rechten Hirnhälfte. Häkeln tut ebenfalls gut, ist aber einseitiger. Zudem wird das Handgelenk beim Häkeln mehr beansprucht. Auch Nähen ist kreativ, jedoch ist man oft in seinem Nähzimmer ziemlich isoliert. Wenn die Hände beschäftigt sind, kann ich auch zu keinen Süssigkeiten greifen – zum Beispiel vor dem Fernseher.

Welche Rolle spielen die Materialien?

Für mich ist die Wahl der Garne sehr wichtig. In jedem Fall muss es ein natürliches Material sein. Ich stricke ja vor allem Lebensmittel. Synthetisches Material ist tot und passt nicht zu lebendiger Materie.

Sie stricken aber auch vergammelndes Fleisch, angegraute Salami oder tote Schweineköpfe ...

Einen Schweinekopf kann ich sehr wohl aus Wolle herstellen – beides sind tierische Produkte. Tierisches Material wird faulen, die Wolle ebenso wie der Schweinekopf. Dabei beginnt gleichzeitig ein höchst lebendiger Prozess: Schimmel setzt sich fest, wie kleine Blumen entwickelt er sich immer weiter. Mag sein, dass ich eine makabre Ader habe. Das hat sicher auch mit meinem ursprünglichen Beruf zu tun. Ich habe viele Autopsien durchgeführt, ich stricke auch Organe und Körperteile. Für mich gibt es diesbezüglich keine Tabus. *