

## „Das ist Nahrung für unser Gehirn“

**Stresscoachin Brigitte Zadrobilek erklärt, was beim Stricken in unserem Gehirn passiert und wie wir diese Technik effektiv nutzen können, um im Alltag zu entspannen.**



Brigitte Zadrobilek ist unter anderem Expertin im Stressmanagement. Mehr Informationen: [stresscoach.at](http://stresscoach.at)

### **F**rau Zadrobilek, stimmt es, dass Stricken oder Handarbeiten tatsächlich Stress reduzieren kann?

Ja, kreative Tätigkeiten wie Stricken, Häkeln, Backen, Gärtnern oder Handlettering können sehr entschleunigend wirken. Würde man die Person währenddessen an ein EEG anschließen, könnte man sehen, wie das Gehirn vom Stresszustand in die angenehmeren niedrigen Beta- bis Alpha-Frequenzen herunterkommt. Auch Studien bestätigen diese positive Wirkung. Das wird durch monotone und gleichmäßige Tätigkeiten ermöglicht, bei denen das Gehirn auf Stand-by schaltet. Ich habe während meines Studiums gerne Pullover gestrickt. Wenn man das Ergebnis sieht, ist man stolz und freut sich, wodurch positive Emotionen und Erfolgserlebnisse entstehen. Erhält man dann auch noch Lob von außen, erhöht das die Glücksgefühle.

### **Das stete Wiederholen der Schritte hat fast schon etwas Meditatives.**

Genau. Hinzu kommt, dass alles, was wir mit unseren Fingern machen, für eine stärkere Durchblutung des Gehirns sorgt. Auch deswegen tun uns haptische Tätigkeiten so gut. Das ist Nahrung für unser Gehirn und vermutlich auch Demenzprävention. Außerdem helfen sie uns in einer Zeit, in der wir ein großes Problem in unserer digitalen neuen Arbeitswelt haben: Wir können wenig bis nichts vollständig

abschließen, weil wir ständig vor dem PC sitzen, virtuell arbeiten und in ständig neuen Großprojekten involviert sind. Das ist für unser Gehirn sehr anstrengend. Gehirnforscher:innen haben bewiesen, dass einer der größten Stressfaktoren darin besteht, zu viele „offene Baustellen und Tasks“ in unserem Leben und in unseren Arbeitsprozessen zu haben. Deshalb erleben Hobbys wie „Urban Gardening“ oder einfaches Basteln einen neuen Aufschwung: Man setzt sich bewusst hin, um etwas zu schaffen, und am Ende hält man ein fertiges Werk in den Händen. Wir können es anfassen, aufstellen und später immer wieder betrachten. Das tut gut.

### **Kehren wir in stressigen Zeiten auch deswegen gern zu Dingen wie Backen, Stricken oder Gärtnern zurück, weil sie schöne Erinnerungen aus unserer Kindheit wieder aufleben lassen?**

Ja, durchaus. Außerdem ist es nicht mehr altmodisch. Ich gehöre der Babyboomer-Generation an, und für mich war das ganz normal. Heute ist es ein Trend, wieder Dinge zu tun, die uns unsere Wurzeln spüren lassen. Denn durch Digitalisierung und künstliche Intelligenz sehen wir uns großen Neuerungen gegenüber, mit denen wir keine Erfahrungswerte haben. Ich denke, dass uns das Vertraute fehlt und wir Sehnsucht nach Dingen verspüren, die uns guttun, die wir kennen und die sich „heimelig“ anfühlen.

**Wie oft müssen wir Stricken oder andere kreative Arbeiten praktizieren, um ihre entspannende Wirkung zu spüren? Und gibt es Faktoren, die kontraproduktiv wirken?**

Egal, ob es um Sport oder kreatives Arbeiten geht: Alles, was wir mit Druck oder Wettkampfcharakter tun, uns also zusätzlich stresst und keine Freude bereitet, ist kontraproduktiv. Beim Stricken könnte das beispielsweise passieren, wenn ich mich zu sehr unter Druck setze und mir auferlege, den Pullover innerhalb einer Woche fertigstellen zu müssen. Wenn es um Entspannung geht, ist es wichtig, eine Intention zu setzen und den Nutzen zu erkennen. Was die Häufigkeit betrifft, bin ich eine Verfechterin von Mikro-

pausen, die man über den ganzen Tag verteilt. Denn je öfter ich mich für kurze Zeit entspanne, desto leichter fällt es mir und desto besser kann ich diese Fähigkeit verbessern. Mikropausen dauern normalerweise nur ein paar Sekunden bis hin zu wenigen Minuten. Das können wir nicht nur zu Hause, sondern auch im Büro machen. Ich kann ein oder zwei Reihen stricken, um in der Mittagspause oder zwischendurch runterzukommen, während andere zum Beispiel eine Kaffee- oder Rauchpause machen. Das muss auch legitim sein. Wichtig ist, dass die Tätigkeit nicht zusätzlichen Stress verursacht. Entspannung wirkt nur, wenn ich mich nicht zwingen muss.

**Das heißt, nur weil etwas entspannend wirken kann, muss ich mich nicht dazu überreden.**

Genau. Wenn Ihnen beispielsweise die Methode der „Progressiven Muskelentspannung“ empfohlen wird, Sie sich dabei aber nicht wohlfühlen, dann brauchen Sie etwas anderes. Entspannung und Stressabbau sind sehr individuell. Während sich manche Menschen beim Lesen entspannen, denke ich mir: Mein Kopf ist eh schon so voll, wie soll ich da noch lesen? Ich benötige eher sanfte Bewegung oder, einmal wirklich nichts zu tun. Letzteres müssen wir auch wieder lernen: einfach dazusitzen und in die Luft zu schauen. Das gönnen wir uns nicht mehr, weil wir ständig das Gefühl haben, etwas tun zu müssen.

**Abschließend: Worauf sollten wir künftig mehr achten, um uns besser entspannen zu können?**

Wie schon gesagt: Jeder muss die zu ihm/ihr passende Entspannungsform finden. Wichtig ist, dass man sich überhaupt einmal dem Thema widmet. Entspannung ist schließlich auch für eine gute Schlafqualität wichtig. Es ist entscheidend, sich wohltuende Routinen zuzulegen, besonders abends. Rituale, wie zum Beispiel ein positiver Tagesrückblick, sind dabei sehr hilfreich, da sie dem Gehirn das Signal senden: „Okay, das war jetzt der letzte Akt des Tages, jetzt ist es Zeit, zu schlafen.“//

„Wir können  
es anfassen,  
aufstellen und  
betrachten.  
Das tut gut.“