

BARBARA SANDER

TOP

# WOLLNESS

STRICKEN ENTSPANNT!

EINFACHE MODELLE UND  
MEDITATIVE MUSTER

LANG  
YARNIS



BARBARA SANDER

# WOLLNESS

STRICKEN ENTSPANNT!

EINFACHE MODELLE UND  
MEDITATIVE MUSTER



# INHALT

**4 DAS WOLLNESS-PRINZIP**

**10 WÄRME & LICHT**

- 12 Harmonie
- 16 Sanftheit
- 20 Wärme
- 26 Zeit
- 30 Entspannung

**34 FARBE & FREUDE**

- 36 Freude
- 40 Geborgenheit
- 44 Achtsamkeit
- 48 Wohlfühl
- 52 Klarheit
- 56 Balance
- 64 Glück

**68 RUHE & KRAFT**

- 70 Ruhe
- 76 Kraft
- 80 Leichtigkeit
- 84 Energie
- 90 Ausgleich

**94 STRICKTECHNIK**

**96 IMPRESSUM**



## WILLKOMMEN ZUM ENTSPANNTESTEN STRICKBUCH ALLER ZEITEN!

Immer wieder hört man von verschiedenen Seiten „Stricken entspannt!“, vielfach werden Vergleiche mit fernöstlichen Entspannungspraktiken wie Meditation oder Yoga bemüht, und immer wieder tauchen Studien auf, die genau das zu untermauern versuchen.

Tatsächlich können viele StrickerInnen dies aber aus ihrer ganz eigenen Erfahrung in unterschiedlichsten Situationen bestätigen: Stricken ist mein Yoga! Aber warum ist das eigentlich so?

Zuerst einmal ist da vor allem die Bewegung: Während des Strickens führen die Hände beim Formen der Maschen immer wieder dieselben oder ähnliche Bewegungen aus. Kommen Muster ins Spiel, so ergeben sich regelmäßige, sich wiederholende Maschenfolgen. Bald findet man wie von selbst in den Rhythmus des Strickmusters, die Hände sind beschäftigt und die Gedanken kommen so zur Ruhe.

Daneben ist Stricken auch ein Erlebnis für die Sinne: Edle, weiche Fasern und Stricknadeln aus Bambus oder Holz sorgen bereits beim Stricken für absolutes Wohlfühl. Nicht zu unterschätzen sind auch der Stolz und die tiefe Befriedigung, etwas mit den eigenen Händen erschaffen zu haben.

Zusätzlich wurden alle Modelle in diesem Buch so gewählt, dass sie das Wollness-Gefühl über das Stricken hinaustragen: Kuschelige, wärmende Modelle wie eine Umarmung aus Wolle.

All diese positiven Eigenschaften dieses wunderbaren Hobbys können nun positiv verstärkt werden, um das Stricken noch entspannender zu machen - und darum geht es in diesem Buch! Dabei musst du keine komplizierten Regeln beachten, denn das „Wollness-Prinzip“ will vor allem eines: dich mit ganz praktischen Tipps, Anleitungen und Projekten schnell in den absoluten Strick-Flow katapultieren!

*Barbara Sander*

# DAS W LLNESS-PRINZIP

Wie du siehst ist Stricken an und für sich schon eine sehr entspannende Angelegenheit. Im Prinzip benötigst du dazu nicht mehr als Stricknadeln, Wolle und ein Projekt, auf das du so richtig Lust hast. Oft kommt der Strick-Flow dann von ganz alleine. Es geht aber noch entspannter!

## Die WOLLNESS-Kriterien

Mit speziellen Kriterien bei der Auswahl eines Projektes, das zur Entspannung dienen soll, kann der positive Effekt des Strickens noch verstärkt werden. Alle Modelle in diesem Buch wurden gezielt nach diesen Kriterien ausgesucht, um die bestmögliche Ausgangsposition für eine erfolgreiche Entspannung zu bieten. Möchtest du andere Strickmodelle für ein echtes Wollness-Erlebnis arbeiten, helfen dir folgende Kriterien bei der Auswahl.

### SEHR EINFACHES MUSTER/ NUR RECHTE MASCHEN

Modelle, bei denen eigentlich gar kein richtiges Muster gestrickt wird, sind oft die entspanntesten. Häufig werden nur Standardmuster wie glatt rechts, glatt links oder kraus rechts gestrickt. Man arbeitet dabei in jeder Reihe oder Runde immer nur die gleiche Maschenart. Während die Hände diese in gleichmäßigem Rhythmus formen, können die Gedanken frei schweifen. Du kannst dies aber auch nutzen, um dich zu sammeln. Konzentriere dich dazu bei jeder Masche bewusst auf die Bewegungsabläufe, mit denen du sie bildest.

### STREIFEN FÜR SCHNELLES ERFOLGSERLEBNIS

Streifen sind das perfekte Muster für ein echtes Wollness-Projekt. Du arbeitest in jeder Reihe oder Runde oder meistens auch über mehrere Reihen oder Runden nur mit einer Farbe gleichzeitig und musst dich nicht auf ein Farbmuster konzentrieren. Trotzdem wird dein fertiges Stück interessant!

### NUR GERADE TEILE

Besteht ein Modell nur aus geraden Teilen, so musst du nicht daran denken, in bestimmten Abständen Ab- oder Zunahmen zu stricken. Du sparst es dir, regelmäßig deine Maschenzahl zu überprüfen

oder Reihen und Runden zwischen den Abnahmen zu zählen.

### PASSEND FÜR VIELE GRÖSSEN

Sind Kleidungsstücke so gestaltet, dass sie sehr leger fallen und daher vielen verschiedenen Größen passen (und gut stehen!), ist das echtes Wollness. Du kannst einfach losstricken, ohne dir Sorgen um die Passform oder den Garnverbrauch machen zu müssen oder erst aufwändig deine Maße zu nehmen.

### NUR RECHTE UND LINKE MASCHEN

Rechte und linke Maschen sind die Grundmaschen des Strickens, die auch jeder Anfänger schnell beherrscht. Allein aus diesen beiden Maschenarten lässt sich eine Vielzahl spannender und raffiniert wirkender Muster kreieren, ohne dass aufwändige Stricktechniken notwendig sind. Außerdem entwickeln diese Muster schnell den Charakter eines Mantras. Wer mag, spricht die Musterfolge beim Stricken mit und vertieft so die Entspannung.





### SCHNELL GESTRICKT

Manchmal muss es schnell gehen, oder die Geduld reicht gerade für ein großes Projekt aus feinem Garn nicht aus. Projekte aus dicken Garnen sind im Handumdrehen fertig und sorgen für ein schnelles Erfolgserlebnis – das tut der Seele gut und liefert ganz nebenbei ein superkuscheliges Strickteil.

### MITTLERE NADELSTÄRKE

Aber auch Modelle in mitteldicken Nadelstärken haben ihren Reiz. Viele StrickerInnen empfinden gerade diese Stärken als angenehmer, da die Arbeit schneller vorangeht als bei sehr feinen Garnen, das Stricken mit sehr dicken Nadeln aber unter Umständen die Hände anstrengt.

### KLEINER MUSTERRAPPORT

Kleine, übersichtliche Maschenfolgen sind eines der Wollness-Geheimnisse. Sie prägen sich schnell ein, stricken sich daher bald flüssig und fast automatisch und können so zu einer Art Mantra werden, das durch die stetige Wiederholung zu tiefer Entspannung führt. Wer möchte, spricht diese Strick-Mantras auch leise mit.

### SELBSTMUSTERNDES GARN

Die Verwendung von selbstmusterndem Garn ist eine prima Möglichkeit, ganz entspannt tolle Modelle zu stricken. Das Farbmuster kommt direkt aus dem Knäuel und es sind keine Farb- oder Musterwechsel nötig.

### KEINE NÄHTE

Für manche Stricker kann auch das Nähen eine sehr meditative Wirkung haben, denn auch hier werden regelmäßige, gleichförmige Bewegungen ausgeführt. Andere dagegen mögen es gar nicht, nach dem Stricken noch Nähte schließen zu müssen, sondern wollen gleich das fertige Teil in Händen halten. Daher werden viele Wollness-Projekte nahtlos gearbeitet.

### KLEINE MODULE

Modelle, die aus einzelnen Modulen gestrickt und später zusammengesetzt werden, sind perfekt für die kleine Entspannung zwischendurch: Ein Teil ist schnell fertig und sorgt sofort für ein Erfolgserlebnis. Die Strickarbeit bleibt übersichtlich, trotzdem erhältst du später ein tolles großes Modell!

### MUSTER DURCH GARNWECHSEL

Ähnlich wie bei Streifen lassen sich tolle Effekte auch ohne großen Aufwand durch die Kombination unterschiedlicher Garne erzielen.

### IN REIHEN GESTRICKT

Gerade für Anfänger sind in Reihen gestrickte Modelle besonders entspannend: Das Ende einer Reihe kann man nicht aus Versehen verpassen und es sind nur zwei Nadeln im Spiel.

### AUSSERGEWÖHNLICHES GARN

Bei der Auswahl deines Strickgarnes solltest du immer darauf achten, gute Qualität zu kaufen. Schließlich investierst du viel Zeit und Arbeit in dein Strickstück und es soll danach auch lange halten. Darüber hinaus gibt es jedoch außergewöhnliche Garne: Besonders edle, weiche Fasern, tolle Effekte oder umwerfende Farben. Von Zeit zu Zeit solltest du dir so etwas gönnen, denn es bereitet dir nicht nur später beim Tragen, sondern bereits beim Stricken Freude.

### IN RUNDEN GESTRICKT

Für etwas fortgeschrittenere StrickerInnen hat auch das Rundenstricken seinen besonderen Reiz: Bestimmte Muster lassen sich leichter in der Runde arbeiten, da keine Rückreihen gestrickt werden müssen: Man strickt einfach immer rundherum, ohne die Arbeit wenden zu müssen und spart sich außerdem die Nähte!

### STRICKEN, BIS DAS KNÄUEL ZU ENDE IST

Auf Englisch würde man das wohl als „Mindless Knitting“ bezeichnen: Bei diesen Modellen kannst du einfach stricken, stricken und stricken, ohne viel Denken zu müssen. Das Ende kommt mit dem Ende des Knäuels ganz von alleine. So kannst du Garn- oder Farbwechsel gar nicht verpassen!

Wichtig: Da du bei diesem Kriterium alle Knäuel bis zum Ende verstrickst, bleibt kein Garn für die Maschenprobe übrig. Kaufe entweder ein Knäuel extra, trenne die Maschenprobe wieder auf oder messe einfach während des Strickens.

## Die WOLLNESS-Anleitungen

Auch die Anleitungen in diesem Buch sind anders gestaltet als in anderen Strickbüchern, um die positive und entspannende Wirkung des Strickens zusätzlich zu verstärken. Sie werden dir im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich lang vorkommen, tatsächlich möchten sie dir aber eine Art „Rundum-Sorglos-Paket“ bieten.

In der Anleitung findest du jeweils ausführlich alle Informationen, die du zum erfolgreichen und entspannten Stricken deines Modells benötigst. Es wurde bewusst auf Abkürzungen und verkürzte Formulierungen verzichtet, damit du nicht mühsam in irgendwelchen Verzeichnissen nachschlagen musst. So kannst du dich ganz deinem Strick-Flow überlassen, während dich die Anleitung „an die Hand nimmt“. Sollte trotzdem einmal etwas unklar bleiben, findest du spezielle Techniken am Ende des Buches erklärt.

Die Strickmuster sind als „Strick-Mantras“ formuliert. Das soll dazu motivieren, sie beim Stricken mitzusprechen – vielleicht auch nur in Gedanken – und sich so ganz dem Rhythmus der Maschenfolgen zu überlassen.

Zusätzlich wurden die Wollness-Anleitungen „entschleunigt“. Innerhalb des Anleitungstextes finden sich immer wieder kursiv gesetzte Texte. Diese stellen kleine Atempausen oder Reflexionen dar, die zusätzlich die Entspannung und das Meditative am Stricken fördern sollen.

