

# COOLE MASCHE

Inestäche, umeschlah, durezieh und abelah.

Die Schweiz ist im Strickfieber.

Egal, ob zu Hause, im Zug oder sogar im Kino – das alte Handwerk wird neu entdeckt und erfreut sich insbesondere bei Jungen grosser Beliebtheit.

— Text Nina Kobelt

An die Nadeln, fertig, los!  
Mit etwas Übung lassen sich Mützen, Pullis und vieles mehr stricken.



**S**tricken – ein angestaubtes Hobby der Grossmutter? Diese Zeiten sind längst vorbei. Stricken liegt im Trend, das zeigen nicht nur die unzähligen Strick-Websites und Strick-Influencerinnen in den sozialen Medien, sondern auch die vielen

Anlässe, die es neuerdings gibt. Denn eine Lismete verbindet. Traf man sich früher vielleicht beim Strickkränzchen oder in einem Strickcafé, begegnen sich heute Jung und Alt – und alle dazwischen – im Strickkino oder an einer Lismi-Lesung, zu einem

Schwatz im Wollladen oder in einem Workshop am Woll-Festival. Gestrickt wird von trendiger Kleidung über Wollsocken bis zu Kuscheltierchen derzeit alles.

Warum gerade jetzt das Lisme en vogue ist, darüber lässt sich nur spekulieren. Einerseits sind

es die offensichtlichen Umstände: Farbige Wolle, glitzerige Fäden, rhythmisch klappernde Nadeln sind so etwas wie der Gegenentwurf zu einer im Moment eher düsteren Weltlage. Gemeinsam stricken heißt auch zusammenhalten, soziale Kontakte

pflegen und sich gegenseitig unterstützen, wenn die Maschen fallen oder ein Muster besonders kompliziert ist. Zudem sind in letzter Zeit mehrere Studien veröffentlicht worden, die Stricken positiv beurteilen. Einerseits trainiert sein

Gehirn, wer sich an komplizierte wie einfache Muster wagt, andererseits beruhigt das monotone «Inestäche, umeschlah, durezieh und abelah».

Wir haben Wissenswertes und Überraschendes rund ums Stricken zusammengetragen.

→



«Guerilla Knitting» ist eine Form der Strassenkunst, bei der öffentliche Objekte oder Bäume mit Strick- und Häkelarbeiten verziert werden.



Auch bei Männern wird Stricken immer beliebter, und wenn Fragen auftauchen, gibts im Netz haufenweise Tipps.

#### BUCHTIPPS



**STRICK-MUSTERBIBEL**  
260 japanische Muster, Hitomi Shida, EMF, 41.90 Fr.  
**MOUCHE & FRIENDS**  
Kuscheltiere, Cinthia Vallet, Hardie Grant, 34.50 Fr.

#### STRICK-EVENTS LISME VERBINDET

Nebst Treffen in Strickcafés in fast jedem Dorf der Schweiz, Anlässen am «Weltweiten Tag des öffentlichen Strickens» (jährlich am zweiten Samstag im Juni) und Strickkursen gibt es immer mehr Anlässe, die mit diesem Handwerk kombiniert werden: Literatur-Lismete, ein Strickzug im Voralpen-Express, Yoga für Strickerinnen. Und sogar zwei grosse Strickfan-

Treffen: Das Swiss Yarn Festival in Glattfelden ZH (nächstes Mal im März 2026) oder neu das Knit-fest (am 8. und 9. November) in Zürich mit diversen Workshops, Vorträgen oder Diskussionen mit Youtube-Strickstars. [swissyarnfestival.ch](http://swissyarnfestival.ch) [knit-fest.com](http://knit-fest.com) [wolle-schweiz.ch](http://wolle-schweiz.ch)



Wolle eignet sich für das ganze Jahr: Im Sommer wirkt das flauschige Material kühlend, im Winter wärmend.

Fotos: Keystone, Stocksy United, Alamy



Zwei Hobbys auf einmal frönen? Möglich machen das Strickkinos. Die Idee, zu einem Film am eigenen Strickprojekt zu arbeiten, findet seit diesem Jahr grossen Anklang in der Schweiz. Ein solcher Strick-

abend fand erstmals in Solothurn im Kino Capitol statt, in Zusammenarbeit mit dem Wolladen Wollare. Dessen Inhaberin, Mirjam Hauri, hatte die Idee in einem Strick-Retreat in den Niederlanden aufgeschnappt. Mittlerweile bieten

mehrere Schweizer Städte Strickkinos an. «Die meisten Strickerinnen haben sowieso mehrere Projekte auf den Nadeln, so ist eigentlich immer eine Strickarbeit zur Hand, die nicht die vollste Aufmerksamkeit erfordert», sagt Mirjam

Hauri. Die Filme im halb abgedunkelten Kinosaal sind synchronisiert, damit man keine Untertitel lesen muss. Manche Handarbeitsfans – es sind übrigens auch immer einige stricken-de Pensionierte darunter – nehmen ein Lämpchen mit.



#### NÄCHSTE VORSTELLUNGEN

- 15. 10. Solothurn, [kinosolothurn.ch](http://kinosolothurn.ch)
- 8. 10. Zürich, [arthouse.ch](http://arthouse.ch)
- 20. 10. Biel, [cinevital.ch](http://cinevital.ch)



Eine strickende Teilnehmerin der Heavy-Metal-Knitting-Meisterschaft.

#### STRICKMEISTERSCHAFTEN DIE SPINNEN, DIE FINNEN

Es gibt auch Wettkämpfe. In Finnland etwa finden seit 2019 die Heavy Metal Knitting World Championships statt. Ein Klamauk, bei dem zu Heavy-Metal-Musik gestrickt wird. Seriöse Meisterschaften kennt man in Finnland aber auch, eben sind die dritten offiziellen finnischen Meisterschaften über die Bühne gegangen. Ein anderer internationaler Wettbewerb ist «Sock Madness», bei dem es darum geht, so schnell wie möglich Socken zu stricken. Die letzte Schweizer Meisterschaft im Schnellstricken fand vor 20 Jahren statt, die Gewinnerin schaffte in einer Stunde 5904 Maschen – fehlerfrei natürlich.

→

Fotos: Moritz Hager/Tamedia AG, Lasse Simonen and WTF Productions Oy



Gestrickte Kuscheltiere kommen bei Klein und Gross gut an.

## INSPIRATION GEWUSST, WO

Wo gibts die besten Muster und Anleitungen? In Wollläden, die Strickmagazine vertreiben. Oder in Büchern.

Kürzlich erschienen ist etwa die «Strickmusterbibel» von Katharina Hageböck mit 135 zweifarbigem Mustern. Oder «Mouche & Friends» von Cinthia Vallet, die mit nahtlos gestrickten Tieren bekannt



**STRICK-MUSTER-BIBEL**  
Katharina Hageböck,  
EMF,  
33.90 Fr.

wurde. Ganze Stricksätze für alle Level gibts etwa auf [strickcafe.ch](http://strickcafe.ch), [yarni.ch](http://yarni.ch), [weareknitters.ch](http://weareknitters.ch) oder [pret-a-faire.ch](http://pret-a-faire.ch). Ideen liefern auch Influencerinnen auf Instagram – aus der Schweiz Simone Ryan oder Charlotte Stone. Und: Jeden Monat gibt es ein neues Modell mit Anleitung in unserem StrickNewsletter auf: [schweizerfamilie.ch/newsletter](http://schweizerfamilie.ch/newsletter)

## HISTORISCHES WER HATS ERFUNDEN?

Wer wo mit dem Stricken begonnen hat, ist unklar. Die ersten noch erhaltenen Strickwaren stammen aus dem 13. Jahrhundert. Wahrscheinlich hatten Händler aus dem islamischen Raum ihre Kunstarbeiten nach Europa gebracht. Im 16. Jahrhundert kam in Europa die spanische Hofmode mit gestrickten Beinkleidern auf. Und damit die Strickzünfte mit Hosen- und Strumpfstricken, den sogenannten Lismern: Stricken war früher Männerarbeit! Während

in England Stricken ein Hobby gut situerter Damen war, setzte sich im 18. Jahrhundert die Handarbeit hierzulande als Schulfach in den Armenschulen durch. Gelernt wurden Stricken, Flicken und Nähen aus ökonomischer Notwendigkeit. Der Handarbeitsunterricht war nicht auf Bundesebene obligatorisch, sondern kantonal geregelt und vor allem für Mädchen in der Volksschule vorgesehen. Eine bundesweite Einführung eines obligatorischen Faches fand erst 2006 statt, mit der Volks-



Zwei junge Frauen beim Nähen und Stricken im Wallis – im Jahr 1944.

abstimmung zum «Bildungsraum Schweiz». Die «Handsgig» heisst heute «TTG Technisches und Textiles Gestalten».

Quellen: u.a. Historisches Lexikon der Schweiz, Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH).

## POPULARITÄT STAR-STRICKER

Einer der grössten Stars in der internationalen Strickszene ist der US-Mode-Designer Stephen West, der unter anderem regelmäßig seine «Mystery Knit Along» organisiert:

Man trifft sich in den sozialen Medien und strickt gemeinsam eines seiner Projekte.

Nicht minder populär sind Arne und Carlos, zwei strickende Skandinavier, deren Bücher in 15 Sprachen übersetzt worden sind.



**NEUES STRICKEN**  
Lærke Bagger,  
Prestel,  
48.90 Fr.

Die beiden Designer betreiben einen Webshop, geben Webinare und organisieren Strick-Kreuzfahrten. Zu den Stars gehört auch Lærke Bagger, an der Königlich Dänischen Kunstakademie in Kopenhagen ausgebildete Textildesignerin.

Sie propagiert Stricken als Therapie. Wer sich für japanische Designs interessiert, findet bei Hitomi Shida Inspiration (Buchtipp S. 52).



Auch dank Stars wie Lærke Bagger (oben) und Stephen West (rechts) ist Stricken bei Jungen im Trend.



## KUNST MEHR ALS EIN HOBBY

«Madame Tricot», mit bürgerlichem Namen Dominique Kaehler Schweizer, wurde bekannt durch ihre gestrickten Darstellungen von Essen, vor allem Fleisch. [madametricot.ch](http://madametricot.ch)

Die Strickdesignerin Cécile Feilchenfeldt wurde mehrfach ausgezeichnet und arbeitet für internationale Modelabels wie Christian Dior oder Balenciaga. [cecilefeilchenfeldt.com](http://cecilefeilchenfeldt.com)

Yara Peretti kreiert durch Improvisationsstricken – spontanes Stricken ohne Anleitung – wilde, elegante Kleider. [byyara.art](http://byyara.art)



Ein Werk der Schweizer Künstlerin Madame Tricot.

Man ist nie zu alt,  
Stricken zu lernen.

## STRICKEN IST DAS NEUE YOGA

Es ist wissenschaftlich bewiesen: Lisme fördert die mentale Gesundheit. Gemäss Studien senkt das rhythmische Stricken den Puls und wirkt ähnlich beruhigend wie Meditation. Stricken kann sogar helfen, depressive Symptome zu mindern. Ausserdem können Handarbeiten laut einer australischen Studie das Demenzrisiko im Alter relevant mindern, da sie geistige Aktivität und neuronale Verknüpfungen fördern.



### Das sagt die Fachfrau

## «STRICKEN FOKUSSIERT UND HAT ETWAS MEDITATIVES»

Ruth Guldenschuh ist die Strick-Expertin der «Schweizer Familie». Die Wolladen-Besitzerin bestätigt die zunehmende Begeisterung fürs Lisme und weiss, was diesen Winter angesagt ist.

#### Ruth Guldenschuh, wie läuft das Strickgeschäft?

Sehr gut. Stricken liegt im Trend, die Strick-Community wird immer grösser.

#### Woran liegt das?

Stricken ist dank Social Media so präsent wie nie. Auf Instagram, Pinterest usw. zeigen Strick-Influencerinnen ihre Werke. Und unserer Branche geht es immer gut, wenn die Zeiten, vor allem wirtschaftlich, schwieriger sind. Man sagt sich dann vielleicht: Eine Reise will ich mir nicht leisten, dafür aber einen schönen Pullover aus gutem Material. Auch die Pandemie hat dazu beigetragen, dass Stricken im Trend ist.

**Wer kauft bei Ihnen ein?**  
Junge und ältere Menschen, Frauen, immer mehr Männer.



Ruth Guldenschuh ist für die Strickanleitungen in der SF verantwortlich.

Zu meinen Anfangszeiten war Stricken eher Ausdruck eigener Kreativität. Oder wirtschaftlicher Notwendigkeit. Heute geht es um den Genuss, um den Prozess, der möglichst einfach bleiben soll. Das Lisme ist ein Wellnessprodukt geworden.

#### Wie meinen Sie das?

Aus einem Faden entsteht ein Gewebe. Das hat etwas Meditatives und ist mit positiven Gefühlen verbunden. Stricken fokussiert, man kann dabei aber auch Podcasts hören oder fernsehen. Ein Beispiel ist die Literatur-Lismete, eine Lesung für strickende Zuhörer. Wir veranstalten sie seit 15 Jahren. Beim gemeinsamen Stricken geht es immer lustig zu und her, es entstehen Gespräche, man tauscht Muster. Das gemeinsame Hobby verbindet. Das erklärt auch den anhaltenden Erfolg von Strickcafés.

#### Was ist das Accessoire der Stunde?

Vergangenen Winter wars der «Sophie Scarf», ein schmaler Schal einer dänischen Strick-

Designerin, der durch die sozialen Medien bekannt wurde. Diesen Winter sind nordische Muster in. Es bleibt kuschlig, die Wolle ist weich und farbig. Und: Es wird glitzern.

#### Was raten Sie Strick-Neulingen?

Es gibt praktisch niemanden, der nicht stricken kann. Linke Maschen, rechte Maschen – eigentlich ist Lisme dasselbe wie eine Computersprache, basierend auf einem Dualsystem. Youtube ist heutzutage eine grosse Hilfe, aber auch Strickkurse, wo man verschiedene Tricks und Kniffe lernt.

Ruth Guldenschuh ist Inhaberin des Strickladens Tuttolana in Bülach ZH und Zürich und verantwortlich für die Strickanleitungen in der «Schweizer Familie». [tuttolana.ch](http://tuttolana.ch)