

Die Maschen der Achtsamkeit - das Stricken als gesundheitsbezogene Aktivität

Ruth C. Ahrens

Stricken ist eine Fertigkeit, die in vielfältiger Weise gesundheitlich positiv wirken kann. Viele Menschen nutzen das Stricken für sich, um ihr seelisches Gleichgewicht wieder zu finden und zu halten. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass Stricken nicht nur ein kreatives Hobby ist, sondern zahlreiche therapeutische Vorteile mit sich bringt.

Dieses Stück „heile(nde) Welt“ möchten die Autorinnen den Fachpersonen nahebringen und sie ermutigen, das Stricken als pflge(therapeutische Intervention gezielt einzusetzen.

Einen therapeutischen Effekt beim Stricken in den Vordergrund zu stellen, zeigt bereits, dass wir unsere Kleidung heutzutage selten selbst herstellen. Heute ist es eher eine Ausnahme, wenn jemand in der Öffentlichkeit strickt. Noch vor 30 Jahren war das völlig anders. Gestrickt wurde in der Freizeit, in öffentlichen Verkehrsmitteln, manchmal im Nachtdienst und sogar im Bundestag – als die Grünen das erste Mal im Parlament auftauchten. Aber es wird noch gestrickt! Es gibt sogar internationale Strick-Wettbewerbe wie die jährlich stattfindende „Sock Madness“ – ein Socken-Schnell-Strick-Wettbewerb in Gruppen über 7 Runden, bei dem Mindestanforderungen erfüllt werden müssen. Nur die Schnellsten einer Gruppe kommen in die nächste Runde. Wer am Ende übrig bleibt, gewinnt. Ob dieser Wettbewerb unter das Thema „therapeutisches Stricken“ fällt, können wir nicht beantworten. Eine Teilnehmerin des Wettbewerbs allerdings betonte gegenüber den Autorinnen mit einem fröhlichen Augenzwinkern „being sane is not mandatory to participate“ (gesund zu sein ist nicht verpflichtend für die Teilnahme).

Evidenzbasierte Forschung zeigt, dass Stricken positive Auswirkung auf die physische und psychische Gesundheit hat. Der Blutdruck sinkt, Symptome von Depressionen und Angsterkrankungen werden geringer, der Demenzverlauf verzögert sich, chronische Schmerzen werden weniger. Stricken entspannt auf eine ähnliche Weise wie Yoga: die Wahrnehmung eigenen Wohlbefindens verbessert sich. Für Menschen, die unter eingeschränkten Fähigkeiten leiden, stellt es eine Möglichkeit dar, kreativ zu sein. Stricken in einer Gruppe kann Einsamkeit und Isolation mindern. Wenn für einen guten Zweck gestrickt wird (z.B. um einen Erlös aus Strickwaren zu spenden), kann das Gefühl, etwas Nützliches für andere zu tun, die Inklusion verbessern (Riley, Corkhill & Morris, 2013).

In einer Veröffentlichung von Knit for Peace – einer gemeinnützigen Organisation in Großbritannien - wurde bereits 2010 eine umfassende Literaturstudie durchgeführt, in der Studien über die gesundheitlichen Vorteile des Strickens ausgewertet wurden. In den letzten 20 Jahren hat die Forschung zunehmend die positiven Auswirkungen des Strickens auf die psychische und physische Gesundheit erfasst und bestätigt. Von befragten Patient*innen

gaben 92 % an, dass sich ihre Gesundheit und ihre Stimmung verbessert habe, 82 % erlebten einen entspannenden Effekt, 65 % der Strickenden sagten, das Stricken für andere gab ihnen das Gefühl nützlich zu sein (Knit for Peace, 2010). Das Motto von Knit für Peace lautet: We match knitters with good causes – ein Satz, den man mehrdeutig übersetzen kann, z.B. wir bringen Strickende aus guten Gründen zusammen.

Die „guten Gründe“, nämlich die Wirkweisen, bewogen Kollegin Dorotea Gnioth dazu, eine pflegetherapeutische Strick-Gruppe konzeptionell zu entwickeln und in die Praxis einzuführen. Gnioth orientiert sich bei den Themeninhalten und dem Ablauf der Gruppe auf Corkhill's Buch „Mit Stricken gesund und glücklich werden. Der Weg zu mehr Glück, Wellness und Gesundheit“ (Corkhill, 2016). Corkhill hat als ausgebildete Physiotherapeutin in London weitreichende Erfahrungen in zahlreichen Ländern, Krankenhäusern und Rehaeinrichtungen gesammelt. In der praktischen Arbeit mit Strickgruppen z. B. bei Menschen mit Depressionen gibt es eine Besonderheit, die dazu beiträgt, die Stimmung der Teilnehmenden zu verbessern: Während in der Gruppe gestrickt wird, tauschen sich die Strickenden nur positiv bewertete Erfahrungen aus. Dies wird „count your blessings – (er)zähle Deine Segnungen“ genannt. Den Begriff „count your blessing's“ im Rahmen der Stick- und Häkeltraditionen gab es bereits vorher – nur fokussierte dieser zunächst primär auf die erstellten Stücke sowie deren Muster.

Stricken in einer Gruppe kann selbst zum „blessing“ werden. Eine Teilnehmerin einer Online-Strickgruppe erklärt: „der Umgang miteinander in unserer Gruppe ist zuckersüß. Egal, wie der Tag war – die Internet-Gruppe ermöglicht es mir, noch 20 Minuten gute Zeit zu haben, bevor ich den Tag beschließe.“

Stricken in pflegetherapeutische Programme zu integrieren, ist eine wertvolle Ergänzung der psychosomatischen und psychiatrischen Therapien. Stricken ist eine wirksame Methode zur Förderung des seelisch-emotionalen Wohlbefindens. Studien und Berichte heben die positiven Effekte hervor, die das Stricken auf die Gesundheit haben kann.

In Zeitfenstern, in denen keine anderen therapeutischen Angebote stattfinden, z.B. abends oder an Wochenenden kann eine Strickgruppe Wohlbefinden, Geborgenheit, Humor und Gemeinschaftsgefühl anbieten.

Positive Auswirkungen wie Stressreduktion sind erfahrungsgebunden seit Generationen bekannt. Dieser Aspekt ist nicht nur beobachtbar – bekannt wurde z.B. Wassersprung-Olympiasieger Tom Daley, der während der Olympischen Spiele in Tokio 2021 und in Paris 2024 strickend auf den Tribünen zu sehen war. In einem Interview mit der British Vogue (2024) bezeichnet er das Stricken als seine Therapie im Umgang mit Stress.



(Bildquelle: <https://hellogiggles.com/tom-daley-knitting-olympics/>, Zugriff am 26.05.25.

Dass Männer stricken ist einigen Kulturen üblich, z.B. in Island oder Peru, mancherorts in der Türkei usw. Von Schäfern ist bekannt, dass sie stricken und aus den USA wird von strickenden Cowboys berichtet (Fougner, 2014; Staacke 2015).

Nordstrand et al. (2024) zeigen drei wesentliche Wirkungen auf, wodurch Stricken die seelische Gesundheit fördert: durch Beruhigung, Kontext und Struktur.

1. Stricken ermöglicht es den Menschen, sich zu beruhigen und entspannen.
2. Als Beschäftigung/Hobby bietet es auch eine Identität als Stricker*in, was positiv erlebt wird, da Stricken wieder „in“ ist und in einem sozial risikoarmen Umfeld ausgeübt werden kann.
3. Stricken kann auch stabilisierende Struktur in das Leben der Person bringen, was ihre ebenfalls ihre psychische Gesundheit verbessert. Gestrickt wird zu bestimmten Tageszeiten, an bestimmten Orten, in definierten sozialen Situationen, was Rituale und gleichbleibende Abläufe ermöglicht, dadurch das Leben vorhersehbar wird und Sicherheit erlebt wird.

Insgesamt empfanden die befragten Probanden (ebd.) das Stricken als eine sehr wertvolle Beschäftigung, die ihre Gesundheit sowohl kurz- und langfristig verbesserte. Einige Stricker*innen bemerkten auch eine Veränderung ihrer kognitiv-psychischen Prozesse und berichteten, dass ihr Denken beim Stricken klarer und leichter wurde.

Die therapeutischen Wirkungen wurden bereits vor den ersten wissenschaftlichen Untersuchungen erlebt und berichtet. Sie wurden auch in Romanen beschrieben. Ein Beispiel für die Bewältigung einer Traumatisierung durch Stricken ist die Figur „Anni“ in dem Buch „Der Salon. Ein hoffnungsvoller Aufbruch“ (Fischer, 2022). Anni überlebte als Kind einen Bombenangriff im 2. Weltkrieg als Verschüttete. Sie lag über viele endlos erscheinende Stunden schwerverletzt unter den Trümmern. Niemand glaubte, dass in den Trümmern jemand überlebt haben könnte. Als sie gerettet wurde, lag sie in einer festen Umarmung ihrer bereits verstorbenen Mutter. Sie konnte die Folgen der traumatischen Erlebnisse nicht durch eine Psychotherapie behandeln lassen, weil es diese zum damaligen Zeitpunkt noch nicht gab. Sie beruhigte sich und sicherte sich ihr (auch seelisches) Überleben durch Stricken. Die rhythmischen Bewegungen, das Klicken der Nadeln, welches ihr anzeigte, dass Zeit vergeht, die Konzentration auf die Muster, die Wolle zu spüren, das stetig wachsende Stück des gestrickten Gewebes – all dies vermittelte ihr, dass sie trotz aller Einschränkungen etwas Wertvolles zustande bringt und nicht zuletzt der Verkauf der Pullover und anderen Artikel an ein Trachtengeschäft wurden zu ihrer Therapie und ließen sie am Leben wieder teilhaben.

Stricken als Achtsamkeits-Praxis

Altschwager (2021) beschreibt in ihrer Untersuchung der Auswirkung des Strickens bei der Verarbeitung traumatischer Ereignisse, dass die Ablenkung durch das Stricken gerade so dosiert ist, dass Strickende noch gut in der Lage sind, alles um sie herum noch wahrzunehmen und auch darauf zu reagieren. So können sehr gehaltvolle Gespräche geführt, Vorlesungen verfolgt, Nachrichten gehört/geschaut werden usw. Dies beschreibt sehr gut das Ziel, welches in Achtsamkeits-Übungen erreicht werden soll: Präsenz im Hier und Jetzt. Bei der Verarbeitung traumatischer Ereignisse ist Achtsamkeit ein Werkzeug, die volle Kontrolle über sich selbst im gegebenen Moment in der gegebenen Umgebung zu haben – und dies ist ein wichtiger Aspekt der Selbstwirksamkeit (Ahrens in Sauter et al 2023).

Einer der wichtigsten (weil am schnellsten erfahrbaren) Aspekte beim Stricken ist die Stressreduktion. Eindrucksvoll nachgewiesen wurde dieser Effekt in einer Untersuchung von West et al (2024), als Stricken zur Entspannung bei Frauen zur Raucherentwöhnung eingesetzt wurde. Das repetitive und achtsam-meditative Element des Strickens kann helfen, jagende Gedanken zu beruhigen und Stress abzubauen. Laut einer Metaanalyse von Riley et al. (2013) wirkt das Stricken ähnlich wie andere Entspannungstechniken, indem es die Produktion von Stresshormonen senkt und das Gefühl von Ruhe fördert. Eine Verbesserung der Verknüpfung der Hirnhälften durch gleichmäßige Durchblutung konnte durch einen Anstieg der Alpha-Wellen im EEG gezeigt werden (die für Entspannung zuständig sind). Gemessen wurden auch der Anstieg bestimmter Immunparametern wie IgG (Antikörper der Klasse G, die vorrangig gegen Viren und Bakterien wirken), sowie erhöhte Spiegel von Serotonin und Dopamin (man wird ruhiger, gelassener – bei gleichzeitig steigendem Antrieb (Riley et al. 2013)). Die Forschenden gehen davon aus, dass das Stricken eine meditative Praxis der Achtsamkeit darstellt. In den traditionelleren Formen wie der christlichen Kontemplation oder den östlichen Religionen wird Meditation als ein Zustand der „Aufmerksamkeit“ definiert. Meditation kann also ein hochgradig wacher und fachkundiger Geisteszustand sein. Dieser Zustand erfordert, dass man psychologisch präsent ist und bei allem bleibt, was in einem und um einen herum geschieht. Dieser Zustand kann auch während einer Tätigkeit entstehen und durch die Tätigkeit aufrechterhalten werden. Ein leiblicher Akt der Meditation kann darin bestehen, still zu sitzen und sich auf den Atem, einen Laut/ein Wort/einen Satz oder eine Tätigkeit zu konzentrieren wie gehen, stehen, putzen oder stricken. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Achtsamkeit und Meditation zu praktizieren.

Meditative, achtsame Tätigkeit aktiviert den Teil des Gehirns, der das autonome Nervensystem steuert und damit Stress und Anspannung durch Entspannung regulieren kann. Diese Entspannungsreaktion basiert biologisch auf zwei in fast allen Meditations-Praktiken vorhandenen Aspekten:

- ✓ Die Wiederholung eines Klangs, einer Phrase, eines Gebets oder einer Tätigkeit, wie das Klicken der Nadeln, das Stricken und Zählen von Maschen.
- ✓ Der zweite Schritt besteht darin, störende Gedanken passiv beiseitezuschieben und sich wieder auf die Wiederholung zu besinnen.

Durch diese „Maschen der Achtsamkeit“ – die Wiederholung von etwas und die Unterbrechung von Gedankenmustern erleben die Strickenden eine Veränderung ihres Stoffwechsels, ihrer Atemfrequenz und ihrer Gehirnwellenfrequenz. Diese Veränderungen sind das Gegenteil einer Stressreaktion. Wer sie täglich praktiziert, kann diese Entspannungsreaktion durch achtsames Stricken sein Immunsystem stärken und sich widerstandsfähiger gegen die schädlichen Auswirkungen von Dauerstress machen.

Die meisten Strickenden wissen das bereits. Wenn man Stricker*innen danach befragt, berichten sie, wie die Handarbeit eine beruhigende, lindernde Wirkung auf sein oder ihr Leben hat. Die Tatsache, dass Pflegefachleute beginnen, den Zusammenhang zu erkennen und zu einzusetzen, um das körperliche Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Patient*innen zu fördern, ist ermutigend.

Unerwünschte Wirkungen

Nicht für jeden Stricker ist Stricken automatisch eine positive Erfahrung. Wer mit Leistungsdruck (Perfektionismus), Angst oder Widerstand strickt, kann auch sehr gestresst sein.

Gerade darum kann es sinnvoll sein, in einer Gruppe zu stricken, in der eine positive Erfahrung vermittelt werden kann, in dem man einfach nur dabeisitzt, sich am Gespräch beteiligt und zuschaut. Somit ist eine unterstützende, pflegerische Moderation durchaus sinnvoll. So kann die klassische „Krankenbeobachtung“ mit sinnvoller Intervention verknüpft werden.

Selbstwirksamkeit

Ein weiterer Aspekt, der nicht zuletzt auch die Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen unterstützt ist, dass durch das Beschäftigung etwas entsteht. Das „Produkt“ ist sichtbar, fühlbar und manchmal bei echter Wolle auch riechbar. Der Aspekt der Selbstwirksamkeit bei dieser Beschäftigung ist ganz anders als zum Beispiel auf dem Smartphone zu scrollen. Es bietet eine sinnvolle Beschäftigung, die Ablenkung schafft und das Gefühl von Produktivität und Erfolgserlebnissen vermittelt.

Ein junger Teilnehmer einer Online-Strickgruppe berichtet, wie er den o.g. Aspekt erlebt: „Beim Scrollen, z.B. Videos auf Facebook, Instagramm oder TikTok habe ich früher oft viele Stunden damit verbracht, ein Video nach dem anderen zu schauen, weiter zu scrollen und irgendwann waren vier, manchmal sogar fünf Stunden vergangen. Nachts habe ich auf's Handy gestarrt, statt zu schlafen – aber rumgekommen ist dabei nichts. Ich konnte mich an die meisten Sachen überhaupt nicht erinnern und habe es trotzdem immer wieder weiter so gemacht. Kommt mir jetzt selbst recht stupide vor. Beim Stricken habe ich das nicht. Wenn ich damit Zeit verbringe, habe ich immer ein Ergebnis; ich habe das Gefühl, ich komme voran. Manchmal höre ich dabei Radio oder ein Album. Manchmal ein Hörbuch oder gelegentlich telefoniere ich auch dabei in Ruhe mit einer Freundin. Selbst

wenn der Fernseher dabei läuft, tut mir das Stricken einfach gut, weil da am Ende immer ein Fortschritt ist. Und ganz toll ist es, in der Strickgruppe mit den Anderen zu reden beim Stricken. Irgendwie verbinden wir uns da miteinander und wenn ich dann allein weiterstricke, habe ich die Gespräche mit den anderen immer noch im Kopf und erinnere mich daran. Das stärkt mich.“

Eine Untersuchung von Creech et al. (2013) zeigt, dass Menschen, die regelmäßig stricken, eine Verbesserung ihrer Stimmung und eine Verringerung von Angstzuständen erleben.

Das Erlernen und Ausüben des Strickens kann auch die Feinmotorik fördern, was für Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen oder Senioren hilfreich sein kann.

Auch kognitive Funktionen können gefördert werden wie Konzentration, Planung, Sequenzierung und Problemlösung (z.B. für den Umgang mit Fehlern).

Soziale Kontakte

Für das pflegetherapeutische Angebot ist ein weiterer, wichtiger Faktor, dass das gemeinsame Stricken in einer Gruppe soziale Kontakte ermöglicht, ein Gemeinschaftsgefühl etabliert und stabilisiert. Diese Erfahrung kann in den post-stationären Alltag transferiert werden. Die Teilnehmenden können sich einer weiteren Strickgruppe anschließen oder sogar selbst eine Gruppe starten. Einsamkeit und soziale Isolation werden z.B. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als das „neue Rauchen“ bezeichnet. Die WHO (2025) weist explizit darauf hin, dass zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen, wie soziale Isolation und Einsamkeit schwerwiegende Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit, die Lebensqualität und die Langlebigkeit haben. Die Auswirkungen von sozialer Isolation und Einsamkeit auf die Sterblichkeit sind vergleichbar mit denen anderer bekannter Risikofaktoren wie Rauchen, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel (WHO 2025).

Da aufrecht gehaltene soziale Kontakte nachweislich die Gesundheit und Langlebigkeit fördern (Buettner, 2023), sollten diejenigen, die den gesundheitlichen Wert des Strickens maximieren möchten, in Erwägung ziehen, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen. Durch die gemeinsam verbrachte Zeit, den Austausch, das Teilen von Erfahrungen und gemeinsames Schaffen werden positive Gefühle erzeugt und Gefühle von Isolation verringert.

Gesundheitlich positive Wirkungen des Strickens	Psychische Gesundheit	Physische Gesundheit	Soziale Auswirkungen	Praktische Auswirkungen
	Stressabbau: Stricken kann helfen, Stress abzubauen. Die rhythmischen Bewegungen und die Konzentration auf das Muster fördern einen meditativen Zustand, der zur Entspannung beiträgt (Knit for Peace, 2010, S. 3).	Schmerzlinderung: Einige Studien haben gezeigt, dass Stricken helfen kann, chronische Schmerzen zu lindern, indem es die Aufmerksamkeit von den Schmerzen ablenkt (Creech et al., 2013).	Soziale Interaktionen: Strickgruppen bieten eine Brücke für soziale Kontakte und den Austausch von Erfahrungen, was das Gefühl der Zugehörigkeit stärkt (Knit for Peace, 2010).	Selbstwirksamkeit, Kompetenz Genuss erleben: etwas beginnen und zu Ende bringen. Nadeln und Wolle haptisch erfassen, Lanolin-Duft der Wolle wahrnehmen, hören des Klangs der Nadeln, wenn diese sich berühren.
	Angstbewältigung: Studien zeigen, dass Stricken bei der Bewältigung von Angstzuständen helfen kann. Die wiederholenden Bewegungen und die Fokussierung auf das Handwerk können beruhigend wirken (Creech et al., 2013).	Feinmotorik: Stricken verbessert die Feinmotorik und die Hand-Augen-Koordination. Dies ist besonders vorteilhaft für ältere Menschen oder Personen, die sich von Verletzungen erholen (Harris, 2016).	Intergenerationelle Verbindungen: Stricken kann auch als Brücke zwischen Generationen dienen, indem es jüngere und ältere Menschen zusammenbringt (z.B. in einer Stationsgemeinschaft), um Fähigkeiten und Geschichten auszutauschen (Hawkins, 2015).	Freude über das Herstellen/Erschaffen
	Depression: Stricken kann als eine Form der Selbsthilfe bei Depressionen dienen. Es fördert das Gefühl der Produktivität und des Erfolgs, was das Selbstwertgefühl steigern kann (Hawkins, 2015).	Cardiopulmonale Entspannung: Puls und Blutdruck normalisieren sich	Soziales Lernen wird gefördert, z.B. in dem Teilnehmende sich gegenseitig unterstützen, voneinander lernen und sich gegenseitig lehren.	Stolz, z.B. weil man Geschenke selbst herstellen kann
	Stimmungsaufhellung (Creech et al., 2013; Harris, 2016)	Arthrose: Muskelentspannung	Humor und Austausch über Alltägliches	Zufriedenheit darüber, dass man eigene sinnvoll Nutzbares (z.B. Kleidung) herstellen kann

	Kognitive Beeinträchtigungen und demenzielle Veränderungen: Stricken und Häkeln können dazu beitragen können, eine normale Gehirnfunktion im Alter aufzuhalten (Geda et al., 2011)	Achtsame Wahrnehmung der Veränderungen helfen, Verspannungen zu erkennen, die eigene Körperhaltung bewusst zu verändern und entlastende Körperhaltungen auszuprobieren.	Offenheit gegenüber Anderen steigt. Ein gemeinsames Ziel kann helfen, Toleranz zu entwickeln (Corkhill, 2016)	Austausch von Strickmustern, Teilnahme an Strick-Wettbewerben usw. erweitern den eigenen Horizont.
--	--	--	--	---

Ruth C. Ahrens, Pflegewissenschaftlerin, Fachkrankenschwester für Psychotherapie und Psychosomatik, Autorin, Supervisorin, freiberufliche Referentin und Lehrbeauftragte der Akkon-Hochschule, Berlin leitet u.a. die Fortbildung „Grundlagen der Pflege in der Psychosomatik“ an der Akademie im Park in Wiesloch. Dort startet alle 2 Jahre ein neuer Kurs.

„Allerdings lernte ich das Stricken spät – mit über 40 Jahren. Nach einem Vortrag, in dem ich die therapeutische Wirkung des Strickens im Hinblick auf die Genesung von Depressionen aufzeigte, kam eine Dame auf mich zu und fragte, ob ich wisse, dass es ebenso heilsame „Strick-Romane“ gebe? Sie nannte Autorinnen wie Debbie Macomber, Kate Jacobs und Marie Bostwick. Gehört, gelesen und ausprobiert. Mit dem Buch & der DVD „Der geniale Sockenworkshop“ (Jostes & van der Linden, 2007) brachte ich mir begeistert selbst das Stricken bei - und genieße seitdem jede Strickminute.“

Quellen:

- Altschwager, B. (2021). Knitting as Coping: Fiber Arts and the Amelioration of Shared Trauma in Art Therapy. (Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde, Mount Mary University, Milwaukee, Wisconsin), verfügbar unter: https://www.researchgate.net/profile/Bethany-Altschwager-3/publication/353340308_KNITTING_AS_COPING_i_Knitting_as_Coping_Fiber_Arts_and_the_Amelioration_of_Shared_Trauma_in_Art_Therapy/links/641ad01b92cfd54f84202ad2/KNITTING-AS-COPING-i-Knitting-as-Coping-Fiber-Arts-and-the-Amelioration-of-Shared-Trauma-in-Art-Therapy.pdf).
- British Vogue (2024): Knitting is Tom Daley's Therapy. Interview. Verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=6wwXGOKi--c>
- Buettner, D. (2023) Blue Zones: Secrets For Living Longer. Lessons From Healthies Places on Earth. New York: National Geographic
- Corkhill, B. (2016) Mit Stricken gesund und glücklich werden: Der Weg zu mehr Glück, Wellness und Gesundheit. Gerlingen: Frech-Verlag
- Creech, A., Hall, M., & Wiggins, A. (2013). The therapeutic effects of knitting on mental health. Journal of Mental Health, 22(3), 234-240.
- Fischer, J. (2022) Der Salon. Ein hoffnungsvoller Aufbruch. Köln: Lübbe
- Fougner, D. (2014) The Manly Art of Knitting. Richmond: Gingko Press
- Geda, Y., Topazian, H., Roberts, L., Roberts R., Knopman, D., Pankratz, V., Christianson, T., Boeve, B., Tangalos, E., Ivnik, R., & Petersen, R. (2011) Engaging in cognitive activities, aging, and mild cognitive impairment: a population-based study. Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience. 23(2):149-54. doi: 10.1176/jnp.23.2.jnp149
- Harris, M. (2016). The benefits of knitting for physical rehabilitation. Physical Therapy Reviews, 21(4), 234-240.
- Hawkins, J. (2015). Knitting and mental health: A review of the literature. Journal of Occupational Therapy, 68(2), 123-130.
- Jacobs, K. (2009). Umgarnt (The Friday Night Knitting Club). München: Heyne
- Jostes, E. & van der Linden, S. (2007). Der geniale Socken-Workshop, mit DVD. Gerlingen: Frech-Verlag
- Knit for Peace. (2010). The therapeutic benefits of knitting. Knit for Peace Report, verfügbar unter <https://www.creativehertfordshire.com/networks/creative-hertfordshire/documents/health-benefits-of-knitting.pdf>, Zugriff am 12.05.25
- Macomber, D. (2017). Die Maschen des Schicksals. Künzelsau: Mira
- Murphy, B. (2017) Zen and the Art of Knitting: Exploring the Links Between Knitting, Spirituality, and Creativity. Lawrence (Kansas): Anam Cara Publishing
- Nordstrand, J., Gunnarsson, A., & Häggblom-Kronlöf, G. (2024) Promoting health through yarncraft: Experiences of an online knitting group living with mental illness. Journal of Occupational Science, 2024; 1 DOI: 10.1080/14427591.2023.2292281

- Riley, J., Corkhill, B., Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. British Journal of Occupational Therapy, 76(2), 50-57
- Sauter, D., Abderhalden, C., Needham, I. Wolff, S. (2023) Lehrbuch Psychiatrische Pflege. Bern: Hogrefe
- Staacke, L. (2015) Maleknitting - Stricken ist männlich: Handfeste Strickprojekte für echte Kerle. Igling: EMF Verlag
- West, A. L., Correll, L., & Kirschner, J. H. (2024). Reducing tobacco and nicotine use among women in treatment for substance use disorder: evaluation of the knit to quit program. *Arts & Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2321944>
- World Health Organization (WHO) (2025) Social Isolation and Loneliness. Verfügbar unter: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>