

Sticken? – Langweilig! Oder doch nicht?

Sonja Mair, Bernadette Müller, Nicole Terne, Eva Stamm



Im Frühjahr 2020 entstand bei drei Studierenden der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) im Rahmen des Moduls „Projektwerkstatt“ die Idee, ihr eigenes Interesse an modernen Interpretationen des Stickens in den professionellen Kontext zu übertragen. Sonja Mair, Bernadette Müller und Nicole Terne erkannten, dass diese spannende und freudvoll stimmende Freizeitaktivität in der Ergotherapie äußerst vielseitig eingesetzt und neu interpretiert werden kann. Die drei Studierenden nahmen dem Sticken das verstaubte Image, übertrugen dieses in der Ergotherapie altbekannte Wissen in einen aktuellen Kontext und erweckten das Handwerk so zu neuem Leben.

.....
„Ich konnte mit den Händen etwas machen und dabei die eigenen Bilder im Kopf für den Moment vergessen.“

(Zitat einer Teilnehmerin)

1. Historisches und Studienlage

Die Kunst des Stickens wurde anfangs über Jahrhunderte mündlich überliefert und hauptsächlich von Mutter zu Tochter weitergegeben. 1631 erschien in England das erste Stickbuch, „The Needle’s Excellency“, welches Stickstichen einheitliche Namen und Techniken gab. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist das Sticken ein eigenes Kunsthandwerk. Zu dieser Zeit wurden viele historische Stickarbeiten aufgetrennt, um den Stickstichen auf den Grund zu gehen und um zu verstehen, wie die einzelnen Muster funktionierten. So konnten alte Stickmuster wiederentdeckt werden. Nach dem ersten Weltkrieg wurde Sticken für Ex-Soldaten als Behandlung gegen „Melancholy“ angewendet (Davidson 2018). Dies war zudem das erste Mal, dass das Sticken bei Männern zum Einsatz kam, da es bis dato als „Frauenhandwerk“ galt. In einem weiteren Artikel wird zudem erläutert, dass zu dieser Zeit die

Stick- und Designszene von männlichen Ex-Soldaten dominiert war. Zwischen 1918 und 1955 wurde die „Disabled Soldiers Embroidery Industry“ mithilfe der männlichen Soldaten zu einer der größten Einflussfaktoren der Design-Szene des Stickens (McBrinn 2016). In diesem Review wird zudem hervorgehoben, dass den Soldaten ein neuer Sinn von Identität zurückgegeben wurde.



Ansonsten ist die Studienlage derzeit eher dünn. Die meisten Studien beziehen sich auf die positiven Auswirkungen des Stickens in einem psychiatrischen Setting. Ein Artikel der Universität Brighton (UK) untersuchte die psychologischen Effekte, die das Sticken auf die Studienteilnehmenden hatte. Dabei wurden die sensorischen Möglichkeiten des Stickens ebenso wie die damit verbundene emotionale Befreiung hervorgehoben. Aufgrund diverser Up- und

Downgradings lässt sich das Sticken den Bedürfnissen aller Klient*innen anpassen. So kann Freihand gestickt werden, um die Kreativität zu fördern. Nach einer Zählvorlage zu sticken steigert die Konzentration und nach einem vorgedruckten Muster zu sticken bewirkt, dass man innerlich zur Ruhe kommt und die Gedanken abschalten kann. Des Weiteren stärkt Sticken allgemein die Selbstwahrnehmung, die Emotionsregulierung und fördert einen konstruktiven Umgang mit Frustration.

2. Bezug zur Ergotherapie

Die Einsatzgebiete des Handarbeitens innerhalb der Ergotherapie sind fast grenzenlos, wenn man im Sinne der Klientenzentriertheit die Kontextfaktoren den individuellen Bedürfnissen der Klient*innen anpasst. Sticken kann beispielsweise im Arbeitsfeld der Geriatrie als Verbindung zur biografischen Vergangenheit genutzt werden oder im psychiatrischen Setting zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Neben der offensichtlichen Förderung des feinmotorischen Geschicks können also auch emotionale und kognitive Fertigkeiten gezielt und zielführend gestärkt werden. Wichtig ist dabei immer, mit den Klient*innen gemeinsam konkrete Ziele zu definieren, die mithilfe des Stickens fokussiert werden sollen, da dies die Motivation und das Durchhaltevermögen der Klient*innen stärkt. Diese Ziele mögen für Außenstehende niederschwellig oder gar irrelevant wirken, wenn mit Klient*innen z. B. daran gearbeitet wird, von sich aus um Hilfe zu bitten oder von anderen Teilnehmenden der Gruppentherapie eine Schere auszuleihen. Aus ergotherapeutischer oder Klient*innensicht ist das Fehlen dieser Fähigkeiten jedoch vielleicht genau das, was die Betroffenen daran hindert, ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Im (teil-)stationären Setting müssen laut Gilbertson et al. (2000) häufig die Ergotherapeut*innen die Transferleistung der erlernten Fertigkeiten in den Lebensalltag für die Klient*innen übernehmen, da dies den Betroffenen selbst oft nicht gelingt. Passend dazu stellte Tubbs (2007, zitiert nach Winkelmann 2009) fest, dass Handwerk in der Therapie dann am nützlichsten ist, wenn Ergotherapeut*innen als „Brücke zwischen Kreativität und Alltag“ fungieren.

3. Das Projekt

Diese Brücke zum Alltag zu sein, war – neben dem Anknüpfen an bestehende Ressourcen und die „Hilfe

zur Selbsthilfe“ durch das Entwickeln von Strategien – eines der großen Ziele der Studierenden für die Klient*innen des Projekts, das im Herbst 2020 in einer psychiatrischen Klinik startete. Eine dort tätige Ergotherapeutin reagierte auf die Projektanfrage der Studierenden mit großem Interesse und Begeisterung. Sie unterstützte die Studierenden während des gesamten Projekts tatkräftig mit ihrem Fach- und Erfahrungswissen aus der psychiatrischen Ergotherapie. Ihre Ziele für die Klient*innen, die sie für diese besondere Gruppenintervention rekrutierte, beinhalteten unter anderem die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Emotionsregulation, die Stärkung von Konzentration und Aufmerksamkeit sowie das Erlernen realistischer Selbsteinschätzung und den Umgang mit Frust, wenn etwas nicht gelingt.

Das Projekt startete mit einer Kleingruppe von zwei Klientinnen mittleren Erwachsenenalters und wuchs im weiteren Verlauf auf max. sechs Teilnehmer*innen, mit sogar einem männlichen Teilnehmer, an. Das Alter der Teilnehmenden betrug durchschnittlich 34 Jahre. Alle Klient*innen wiesen eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) auf, wobei bei manchen noch andere Aspekte im Vordergrund standen, wie eine depressive Verstimmung, eine dissoziative Persönlichkeitsstörung oder eine Borderline-Struktur.

Die Interventionsziele der Klient*innen konzentrierten sich darauf, ihre Selbstständigkeit zu stärken, mit sich selbst geduldiger zu sein sowie den mentalen Fokus von den eigenen Problemen auf eine vielseitige, freudvolle Tätigkeit zu verschieben. Das Projekt wurde als „Workshop“ gestaltet, bei dem die Klient*innen – im Gegensatz zu einem klassischen Therapiesetting – frei waren, zu kommen und zu gehen, wann sie mochten. Aus diesem Grund wurde die Zielfestlegung und -evaluation individuell gestaltet.

Beim ersten Besuch der Klient*innen wurden sie nach ihren Zielen gefragt. Die Evaluation erfolgte jeweils am Ende der Therapieeinheiten während der Abschluss-



runden. So konnte trotz flexiblem Setting gewährleistet werden, dass die Klient*innen bewusst an einem Ziel arbeiten. Diese bedürfnisorientierte und klientenzentrierte Vorgehensweise lag den Studierenden besonders am Herzen, da sie sich dadurch von dem Beruf der Handarbeitslehrer*innen abgrenzten.

Gestartet wurde jede der fünf Gruppeninterventionen mit einer gemeinsamen Befindlichkeitsrunde. Danach wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten, diverse Sticktechniken auszuprobieren, zu üben und die eigenen Vorlieben zu finden. Da jede*r einen anderen Wissens- und Fähigkeitsstand besaß, gestalteten sich die Therapieeinheiten für die Studierenden sehr abwechslungsreich. Im Sinne der Ergotherapie wählten die Klient*innen ihre schlussendlich gestickten Motive vollkommen selbstständig aus. Die Studierenden und die Ergotherapeutin der Institution stellten das Material zur Verfügung und fungierten bei Bedarf unterstützend und beratend. Der Ausstieg wurde individuell gestaltet, um den Klient*innen die Möglichkeit zu geben, in ihrem eigenen Tempo die Arbeit zu beenden.

4. Ergebnisse und Fazit

Die abschließenden mündlichen Rückmeldungen seitens der Klient*innen zum Erleben des Projekts fielen durchweg positiv aus. Aufgrund der vielseitigen Einsetzbarkeit und der positiven Effekte wird das Sticken in der Ergotherapie der Institution in Zukunft weitergeführt.

Eine Teilnehmerin des Projekts gab eine Rückmeldung, die das Vorhaben des Projekts stark bestätigte. Sie sagte: „Ich konnte mit den Händen etwas machen und dabei die eigenen Bilder im Kopf für den Moment vergessen“. Dieses Zitat spiegelt sehr gut die positiven Effekte des Stickens, die die Teilnehmer*innen erlebten, wider. Sie konnten für sich eine neue Betätigung entdecken und dadurch neue Coping-Strategien entwickeln. Das Sticken förderte ihre Konzentration, die Geduld und erhöhte die Frustrationstoleranz, da nicht immer alles so funktionierte, wie sie es sich vorgestellt hatten. Dadurch, dass man kleine Mängel schnell wieder rückgängig machen kann, konnten die Teilnehmer*innen trotz Fehlern ein zufriedenstellendes Resultat erzielen.

Während der Interventionen entstand durch die gemeinsame Aktivität eine vertraute Atmosphäre, welche über die Stickgruppe hinaus erhalten blieb. Die



Teilnehmer*innen unterstützten sich gegenseitig und konnten bei Fragen anderer kompetent Auskunft geben. Außerdem motivierten sie andere dazu, weiter zu machen oder die Gruppe auch einmal auszuprobieren. Das Sticken in Gruppen begünstigte somit den Austausch untereinander und steigerte die Sozialkompetenz der Teilnehmer*innen.

Erstaunlich war, wie viel die Teilnehmenden außerhalb der Interventionen stickten. Es gab sogar eine Teilnehmerin, die gebremst werden musste, da sie außerhalb der Interventionen exzessiv stickte und dadurch andere wichtige Tagesprogrammpunkte vernachlässigte. Sie sagte, dass sie nicht einmal zum Essen gehen wollte, um weiterstickten zu können.

Die Tatsache, dass nicht nur eine reine Frauengruppe an den Interventionen teilnahm, war ein klares Zeichen dafür, dass das Sticken kein pures Frauenhandwerk ist. Ein teilnehmender Mann war hauptberuflich Tätowierer und konnte beim Sticken nahtlos an diese Ressource anknüpfen. Innerhalb kürzester Zeit hatte er eine Vorlage gezeichnet, welche er dann als Stickwerk umsetzte. Es war sehr eindrücklich zu sehen, wie schnell er an diese unerwartete Ressource anknüpfen konnte.

Das Projekt war ein großer Erfolg und die Resultate sehr zufriedenstellend.

Sticken entpuppte sich als noch moderner und ansprechender als gedacht und hatte viele positive Effekte. Die Begeisterung der Teilnehmenden für das Sticken löste sogar einen regelrechten Boom aus, indem sich das „Stickfieber“ auf deren privates Umfeld und die betreuenden Fachpersonen übertrug. Die Studierenden können sich sehr gut vorstellen, dieses Handwerk als fixen Bestandteil in gewisse Therapiesequenzen zu integrieren.

Danksagung

Ein großer Dank geht an Eva Stamm, Co-Autorin und Dozentin der ZHAW, für die kompetente Betreuung und tatkräftige Unterstützung des Projekts sowie ihre konstruktiven Feedbacks. Ebenso geht ein Dank an die Partnerinstitution, die es ermöglichte, das Projekt in diesem Maße trotz Corona durchzuführen.

Die Autorinnen:



Sonja Mair
Studierende ZHAW



Bernadette Müller
Studierende ZHAW

Literatur:

Gilbertson, L., Langhorne, P., Walker, A., Allen, A. & Murray, G.D. (2000): Domiciliary occupational therapy for patients with stroke discharged from hospital: Randomised controlled trial. *BMJ*, 320(7235), 603–606. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7235.603>.

Winkelmann, I. (2009): *Handwerk in der Ergotherapie*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Nicole Terne
Studierende ZHAW



Eva Stamm
Dozentin ZHAW

Korrespondenzadresse:

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft
Institut für Ergotherapie am Departement Gesundheit
Technikumstrasse 71
8401 Winterthur (Schweiz)

Stichwörter: Sticken ■ Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ■ Konzentration ■ Selbstwahrnehmung
■ Emotionsregulation