



Freundschaftsarmband

Text und Fotos: Leyla Szabo

Ein Freundschaftsarmband (auch: Freundschaftsband, Freundschaftsbändchen) ist ein Symbol der Verbundenheit, des Zusammenhalts und der Freundschaft. Die Tradition des Freundschaftsarmbandes hat ihre Wurzeln in verschiedenen Kulturen und ist in vielen Teilen der Welt verbreitet.

Symbol der Freundschaft und der Verbundenheit:

Das Freundschaftsarmband wird häufig zwischen Freunden oder auch Liebenden ausgetauscht. Es ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass die Beziehung geschätzt wird und dass die Verbindung zwischen den beiden Menschen wichtig ist. Oft werden Freundschaftsarmbänder von Hand geknüpft, was die Bedeutung des Geschenks verstärkt. Der Herstellungsprozess ist ein Zeichen der Investition von Zeit und Mühe, was die Wertschätzung des Empfängers unterstreicht.

Tradition und Ursprung:

Das Schenken von Freundschaftsarmbändern hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Knüpftechniken haben sich unabhängig voneinander in verschiedenen Regionen der Welt entwickelt. Die ältesten noch erhaltenen dekorativen Knüpfarbeiten stammen aus der „Zeit der streitenden Reiche“ in China, zwischen 475 bis 221 v. Chr. Über die Zeit entwickelten die Chinesen verschiedene Anwendungen für dekorative Knoten, wie dekorative Elemente für Kleidung und Knöpfe. Die Knotentechnik mit der heutigen Bezeichnung *Macramé*, die aktuell bei den meisten Freundschaftsarmbändern verwendet wird, wurde erstmals in arabischen Textilien des 13. Jahrhunderts n. Chr. entdeckt. Die Mauren brachten diese arabische Technik im 15. Jahrhundert nach Spanien. Von dort verbreitete sie sich rasch nach England, Italien und Frankreich. Tatsächlich entstand der französische Begriff „Macramé“ erst 1865, er leitet sich aber wahrscheinlich vom arabischen „miqrama“ ab, was „ornamentale Fransen“ bedeutet.

In Südamerika, besonders in Ländern wie Mexiko und Ecuador, gibt es noch immer die Tradition der „Hilos de la amistad“, bei der Freundschaftsarmbänder aus bunten Fäden gewoben werden. Traditionell wird das Freundschaftsarmband einem Freund oder einer Freundin um das Handgelenk gebunden. Die Person darf sich in diesem Moment etwas wünschen. Das Freundschaftsarmband wird solange getragen, bis es von alleine vom Handgelenk fällt. Dann ist es Zeit, dass der Wunsch in Erfüllung geht.

Populär wurde das Tragen von Freundschaftsarmbändern in den 80er Jahren, als Demonstranten weltweit gegen die Verdrängung von Maya Indianern und dem Bauernstand von Guatemala die selbstgeknüpften bunten Armbänder als politisches Statement trugen.

In manchen Kulturen wird das Freundschaftsarmband auch als Schutzsymbol verstanden. Es kann als Talisman fungieren, der positive Energie oder Glück bringt und die Trägerin/den Träger vor negativen Einflüssen schützt.

Bedeutung der Farben:

Die Farben und Muster eines Freundschaftsarmbands können besondere Bedeutungen haben, die je nach Kultur oder persönlicher Vorliebe variieren. In vielen Fällen repräsentiert jede Farbe eine bestimmte Eigenschaft oder einen Aspekt der Freundschaft. Zum Beispiel könnte in Europa die Farbe Rot Liebe oder Leidenschaft symbolisieren, Blau Freundschaft und Vertrauen, und Grün könnte für Wachstum und Harmonie stehen. Tatsächlich variiert die Bedeutung der Farben je nach Weltregion - so steht Rot in China für Glück, während die Farbe in Südafrika Trauer symbolisiert.

Anleitung für ein Freundschaftsarmband

MATERIALIEN:

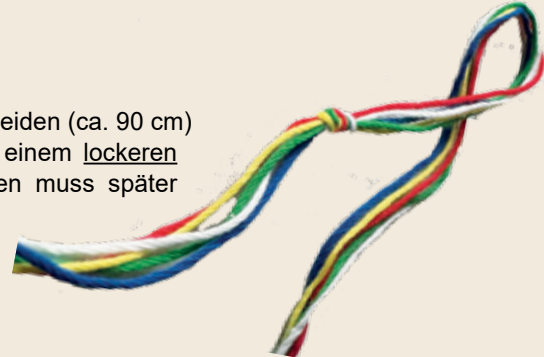
- Fäden nach Wahl (in unserem Beispiel haben wir Baumwollfäden in 5 Farben gewählt)
- Schere
- optional eine Sicherheitsnadel

BÄNDCHEN KNÜPFEN:

1.

Alle fünf Fäden in gleicher Länge abschneiden (ca. 90 cm) und anschließend oben alle Fäden mit einem lockeren Knoten zusammenbinden. Dieser Knoten muss später nochmal geöffnet werden.

Die hervorstehenden Fäden sollten ungefähr eine Handbreite lang sein, damit man am Ende einen schönen Abschluss machen kann.



2.

Mit einer Sicherheitsnadel den Knoten durchstechen und die Fäden an einem Kissen oder an der Hose fixieren. (Auch ist es möglich, sie an einem Tisch mit einem Klebeband festzukleben.) Dann die Fäden sortieren.

Es wird von links nach rechts geknüpft. Der linke Faden wird nach der Reihe um die anderen vier Fäden geknüpft.



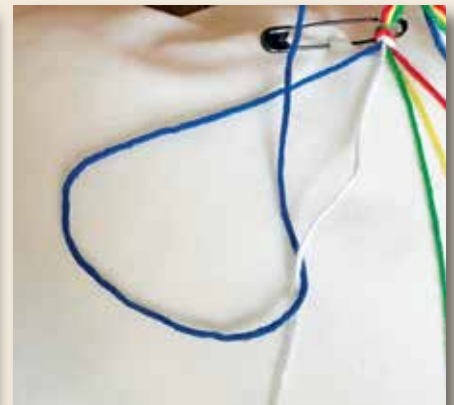
3.

Mit dem blauen Faden wird begonnen: Die weiße Schnur wird zum Spannfaden - einfach am weißen Faden anziehen, sodass er straff wie eine Gitarrensaite ist. Nun den blauen Faden über den weißen legen, sodass eine 4 entsteht.

Der blaue Faden wird dann unter den weißen durchgeführt und durch die so entstandene Schlaufe gezogen.

Den blauen Faden nun hochziehen, während der weiße Faden weiterhin strammgezogen wird. So entsteht der erste Knoten.

Wiederhole diesen Schritt mit denselben Fäden, um einen zweiten Knoten zu knüpfen. Also nochmal den blauen Faden durch den weißen Faden knüpfen.



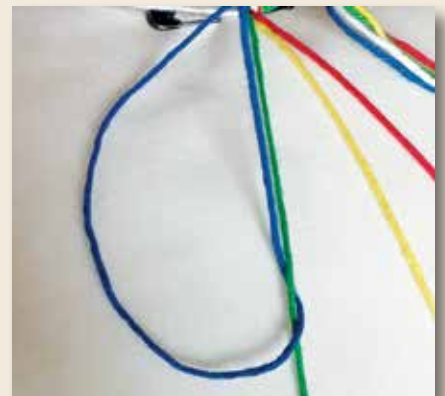
4.

Lege den weißen Faden ganz nach rechts. Denn jetzt wird der nächste Faden zum Spannfaden. In unserem Fall ist es der Grüne.

Wieder eine Schlaufe bilden - diesmal mit dem blauen Faden um den grünen Spannfaden eine Schlaufe - und festziehen.

Danach noch einmal - also insgesamt zwei Mal.

Danach bildet der gelbe Faden den Spannfaden und zum Schluss der Reihe der Rote.



5.

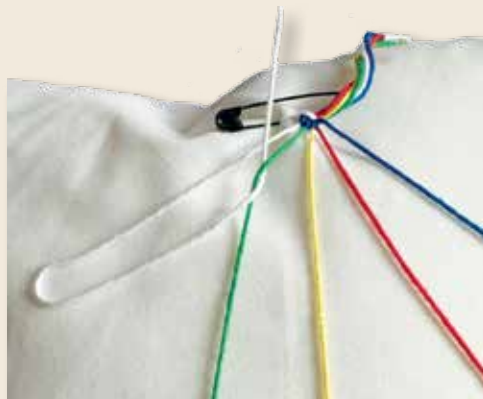
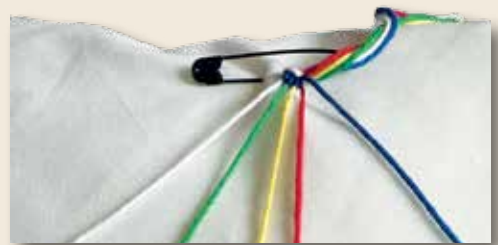
Wenn alle Farben geknüpft wurden, bildet der blaue Faden für die nächste Reihe das Schlusslicht. Er muss deshalb jetzt ganz rechts liegen.

6.

Nun wiederholen wir die Knüpf-technik wie oben beschrieben - jedoch mit dem weißen Faden: der weiße Faden wird zum Knüpf-faden und die anderen Fäden werden nacheinander die Spann-fäden.

Den weißen Faden jeweils zwei Mal um die anderen vier Fäden knüpfen.

Am Ende der Reihe bildet diesmal der weiße Faden das Schlusslicht.

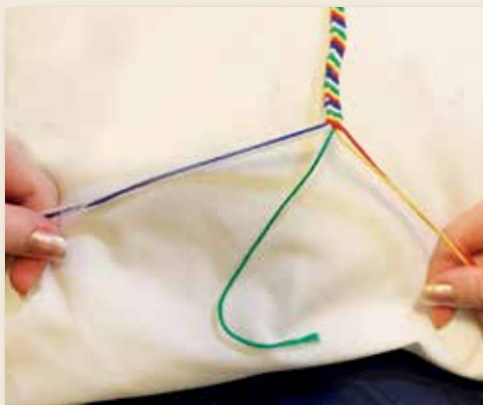


Das Gleiche wird dann mit dem gelben und anschließend mit dem roten Faden gemacht - bis der blaue Faden wieder ganz vorne liegt. Dann wird alles wiederholt.

7.

Es wird so lange geknüpft, bis das Band um das Handgelenk passt.

Am Schluss werden die hervor-stehenden Fäden in drei Teile ge-teilt und zu einem Zopf geflochten und mit einem Knoten versiegelt.



8.

Am anderen Ende des Freund-schaftsarmbandes den Knoten vorsichtig öffnen und aus den wegstehenden Fäden ebenso einen Zopf flechten. Nach dem Flechten wieder mit einem Knoten verschließen.

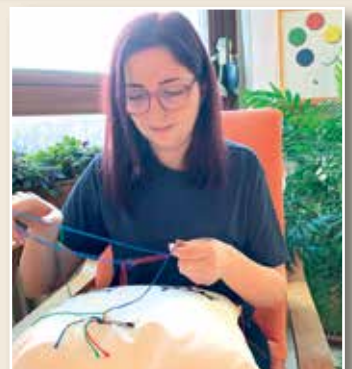
Die verbleibenden Fäden schließ-lich wegschneiden und fertig ist das Freundschaftsarmband!

Es kann am Handgelenk mit einem doppelten Knoten ver-schlossen werden.



Ich wünsche euch
viel Erfolg beim
Knüpfen neuer
Freundschaften
sowie herzliche Verbundenheit
mit euren Freundinnen und Freunden.
Leyla aus Trumau

Kontakt: impuls@kinesiologie-oebk.at



Quellen: [https://de.wikipedia.org/wiki/Freundschaftsband#:~:text=Freundschaftsb%C3%A4nder%20oder%20Freundschaftsarmb%C3%A4nder%20\(manchmal%20auch,Kulturen%20vor%20alleml%20von%20Jugendlichen.](https://de.wikipedia.org/wiki/Freundschaftsband#:~:text=Freundschaftsb%C3%A4nder%20oder%20Freundschaftsarmb%C3%A4nder%20(manchmal%20auch,Kulturen%20vor%20alleml%20von%20Jugendlichen.) • https://www.weltfreund.at/blog/freundschaftsband/12_geschichte-der-freundschaftsbaender?srsltid=AfmB0orfG_yb2eAdaRVFBmpGwBXW0CoYncK1Knanli0UEXEOHyfXn-x4A • Logo handmade: shine.graphics - shutterstock.com - # 1770592628