

Bewegung statt Ergonomie!

Wissenschaft im Dienst des sitzenden Menschen

Wo immer wir als Menschen gehen und stehen – tief innerlich haben wir das Bedürfnis, uns zu setzen, weil die Schwerkraft das so will. Im Arbeitsleben werden wir in diesem Drang von den Ergonomen unterstützt. Bequeme Sitzmöbel, reduzierte Laufwege und in Reichweite angeordnete Arbeitsmittel vermitteln aber eine falsche Vorstellung von der Gesunderhaltung unseres Halte- und Bewegungssystems.

Großes Erstaunen herrscht, wenn nach Jahren durchlebter Sitzprozeduren Muskeln, Gelenke und so manche Organe nicht mehr mitmachen wollen. Woher kommt das? Die Polster waren weich und kommod, die Rückenlehnen hoch und die Kinematiken funktionierten wie Hollywood-Schaukeln.

Auch das „Kästchendenken“ (heute die Bandscheibe, morgen die Muskulatur, heute der Orthopäde, morgen der Physiotherapeut) bietet keine Ansätze für präventive, sprich vorausschauende Problembewältigung.

Das wussten schon die alten Bauhäusler. Oskar Schlemmer hat zum Beispiel seine Gliederpuppe nicht als Summe biologischer Bauteile gesehen, vielmehr hat er die körperliche und geistige Ganzheit des Menschen respektiert und ihr Ausdruck verliehen. Genau jetzt sind wir bei der Zentralaussage „Haltung ist die momentane Behauptung der Lage eines Körpers im Raum“, also einem durchaus dynamischem und keinem statischen Begriff.

„Sitzen ist nicht statisch, auch nicht dynamisch,
Sitzen ist ganz einfach lebendig!“

Der Mensch war doch behütet, gestützt und er wurde auch bewegt.

Genau hier liegt die Krux. Wir müssen uns von der Vorstellung lösen, dass das Sitzen eine statische oder gar passive Angelegenheit sei, für die wir als Sitzlösungen Konzepte der möglichst entlastenden und schonenden Stilllegung von Bewegungsorganen benötigen. Auf diesem Weg gelangen wir – wie Dr. Dieter Breithecker treffend formuliert hat – in „Trägheitsfallen“, aus denen wir uns zwar befreien könnten, es aber im Grunde gar nicht wollen. Die Tendenz, den nächsten Schritt zu tun und einzuschlafen, ist stärker als das Bedürfnis, innere und äußere Kräfte zu mobilisieren, um den Wachheitsgrad zu erhöhen.

Hier sucht die Ergonomie für das Sitzen immer noch eine Patentlösung, die wohl kaum zu finden sein wird, weil sich der Mensch als Individuum und auch von seinem Naturell her weder berechnen, noch in Maßtabellen und Normen zwängen lässt.

Auch der Sitzende nimmt eine Haltung ein, um dies oder jenes zu tun, und verändert die Haltung ständig, bewusst oder unbewusst, um etwas anderes zu unternehmen. Wenn dieser dynamische Haltebegriff zugrunde gelegt wird, funktioniert der sitzende Mensch nur dann richtig, wenn er nicht in eine geistige, seelische oder körperliche Passivität verfällt.

Aktivierung von Geist, Seele und Körper ist das Gebot. Die Ergonomie hilft hier nicht weiter, wohl aber die Bewegungswissenschaften. Es geht nicht um die ideale Anpassung der Arbeit an den Menschen, es geht um die Herausforderung desselben und seiner ihm angeborenen Möglichkeiten. Jetzt wird der Sachverhalt so komplex, dass ich zu der einfachen Feststellung ausweichen möchte: Unsere Stell- und Haltereфлекse, unsere Sensomotorik, unsere Abwehrsysteme, unsere gesamten Verhaltensmechanismen sind doch so angelegt, dass wir durchaus eine Selbstbehauptungsfunktion übernehmen können, wenn die dafür not-



Thomas Selling, Soziologe und Büroplaner
www.human-design-welten.de

wendigen Impulse freigesetzt werden. Kurz gesagt: Gesundes Sitzen braucht keine Prothesen!

Die Bewegungswissenschaft kümmert sich um brachliegende Energiequellen des menschlichen Körpers durch interdisziplinäre

Forschung und durch Zusammenarbeit auch mit den Disziplinen Psychologie und Soziologie und stellt der Ergonomie ein weiterführendes Wissen zur Verfügung, welches auch die menschlichen Sinne, speziell den Gleichgewichtssinn einbezieht und aus falschen Anpassungsstrategien humane Herausforderungen werden lässt, damit – simpel ausgedrückt – auch Sitzberufler ihre Potenziale voll ausschöpfen können.

Meine Aufforderung: Verantwortliche müssen sich bitte nicht um Stuhlverhältnisse kümmern, sondern um das Verhaltensphänomen „Sitzen und Bewegen“. Wenn zusätzlich nicht über Lampen nachgedacht wird, sondern über „Sehen und Erkennen“, und wenn auch „Greifen und Begreifen“ Priorität hat, dann kann in der hohen Schule der Arbeitsplatzgestaltung eine menschengerechte Vernetzung dergestalt stattfinden, dass Propriozeption die Kinematiken, Haltungsgefühl die Sitzautomaten und Muskelaktivität die Sitzmaschinen ersetzen. Für ein aktives, lebendiges Sitzen.