



Qualitativ hochwertige Stühle wie der ON von Wilkhahn machen heute jede Bewegung mit.



Frank Lloyd Wright war der Architekt des ersten Bürogebäudes der Welt. Für das Larkin Administration Building (1904) entwarf er auch Bürosthühle wie diesen – bereits mit Rollen und luftdurchlässiger Rückenlehne.

Eine Frage der Haltung Warum uns das Sitzen bewegt

Büroarbeit ist wesentlich Sitzarbeit. Die regelmäßig für die Huffington Post schreibende Wirtschaftspsychologin Dr. Alexandra Hildebrandt unternimmt einen kulturgeschichtlichen Ausflug in die Welt des Sitzens.

Der Mensch wird erst zwischen Liegen und Stehen zu dem, was er ist. Vor diesem Hintergrund erscheint das schlechte Image des Sitzens häufig überzogen. Schon Neugeborene genießen es, wenn sie in einer aufrecht sitzenden Position gehalten werden und ihre Umwelt entdecken. Das eigenständige Sitzen schärft ihre Aufmerksamkeit.

Nutzen und Nachteil

Doch nicht nur in der Kindheit bietet das Sitzen viele Vorteile gegenüber dem Gehen oder Liegen: Es entlastet das Herz, bestimmte Handarbeiten benötigen eine geringere Körperrotation, was wiederum geistige Kapazitäten freisetzt. Studien belegen, dass Menschen mathematische Probleme oder Anagramme im Sitzen besser als im Liegen lösen können, weil das räumliche Gedächtnis vermutlich besser funktioniert (vgl. Julia Gross: Bitte nehmen Sie Platz, ZEIT 15./16.11.2014).

Sitzen und Wohlbefinden hängen eng zusammen: Wer sitzt, kann gut atmen, ruht physisch aus und befreit sich auch von kognitiver Belastung, was wiederum der Konzentration zugutekommt. So ist es kein Zufall, dass in vielen Kulturen die Bezeichnungen für Sitzen und Sitzmöbel der Silbe „sed“ entstammen, die auch für hemmen, isolieren und besänftigen steht. Doch das ist nur die eine Seite des Sitzens. Viele Forscher verweisen darauf, dass lang andauerndes Sitzen so gefährlich ist wie das Rauchen, denn die einseitige Haltung schadet dem Organismus.

Der zunehmende Bewegungsmangel gilt inzwischen als Hauptursache unserer Zivilisationskrankheiten. Die häufigste Folge von ununterbrochenem Sitzen sind Rückenschmerzen: Ist die Schulter-Nacken-Muskulatur unterfordert, wird sie nicht ausreichend durchblutet und bleibt von der Stoffwechselfversorgung und vom Sauerstoffaustausch ausgeschlossen. Sie reagiert mit Verspannung.

Wissenschaftliche Studien zeigen die negativen Auswirkungen von langem bewegungsarmem Sitzen sehr deutlich. Allerdings gilt hier

das Gleiche wie für Fett, Zucker und Alkohol: Entscheidend ist immer das richtige Maß.

Sitzend nachdenken

Sitzen ist mit Selbstreflexion und der menschlichen Suche nach Antworten auf Sinn- und Lebensfragen verbunden. Bis in die Neuzeit wurde noch auf niederen Schemeln, Bänken oder anderen Gegenständen gesessen. Im 19. Jahrhundert etablierte sich das Sitzen dann endgültig. In ihm drückte sich der gesteigerte Selbstwert des Bürgers aus.

Heute stehen die fortschreitende Mobilität und das Sitzen auf Stühlen nach Ansicht des Kulturhistorikers Hajo Eickhoff (Himmels- thron und Schaukelstuhl, 1993) in einem komplementären Zusammenhang: Im Erleben hoher Geschwindigkeit möchte der Sitzende die Unbeweglichkeit des Sitzens kompensieren und die Spannung von Ruhe und Nervosität abschütteln.

Wer bewegt sitzen möchte, sollte auf regelmäßige Haltungswechseln achten und auf die Qualität seines Büroarbeitsstuhls. Geiz ist der Feind von Qualität. Qualität ist insbesondere hier eine Frage der Haltung.



ZUR AUTORIN

Dr. Alexandra Hildebrandt,
Sachbuchautorin, Hochschuldozentin sowie
Mitinitiatorin der Initiative „Gesichter der
Nachhaltigkeit“.

www.gesichter-der-nachhaltigkeit.de