

## Vom Sitzen

„So wenig als möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung, in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern. Alle Vorurteile kommen aus den Eingeweiden. – Das Sitzfleisch – ich sagte es schon einmal – die eigentliche Sünde wider den heiligen Geist.“  
(Friedrich Nietzsche, *Ecce homo*)



FIG. 1. A portion of the postural typology used in the compilation of data for this paper. Drawings are for the most part based on photographs in the ethnographic literature. Head and arm positions, unless stated otherwise in the accompanying discussion, are not typologically significant. No. 23, for example, could be standing with his left hand on his hip, or resting it on his left shoulder, and his standing posture would be considered the same for present purposes.

Sich nach anstrengender, körperlicher Tätigkeit oder nach einer längeren Wanderung hinzusetzen oder auszustrecken, ist eine Wohltat. Diejenigen die innerlich mehr Ruhe einkehren lassen wollen oder gar spirituelle Versenkung suchen, sitzen meditativ, oft über längere Zeit, bewegungsarm, in besonderen Sitzhaltungen.

Sitzen als Übergangs- und Ruhehaltung, bedeutet in vielen Kulturen am Boden hocken, mit angewinkelten oder ausgestreckten Knien auf dem Boden, vielleicht im Schatten an einen Felsen oder Baum angelehnt. In unserer Kultur sitzen wir auf einem der tausend öffentlichen oder privaten Stuhlformen.

Wenn man aus dem langen Liegen am Morgen aufwacht, sich auf-setzt, um sich zu erheben, auf-steht und in die Gänge kommt, dann wiederholt sich, jeden Morgen ein Positionswechsel des Körpers, den man zu Beginn seines Erdenlebens, erst langsam, Schritt für Schritt, im Laufe eines Jahres erlernt hat.

Wie sehr sich die Übergangsposition des Sitzens (ahd. *sizzan* (8. Jh.), mhd. *sitzen*, auch ‚wohnen, regieren, besitzen, sich aufhalten, steckenbleiben‘), in unserem Leben festge-setzt hat, davon legt unsere Alltagssprache umfassend Zeugnis ab. Wir können auf-sässig oder auf etwas ver-sessen sein, um es in Be-sitz zu nehmen. Wir versuchen uns durchzu-setzen, wir sitzen etwas aus, wir bleiben sitzen oder lassen etwas sich in uns setzen. Vieles hängt davon ab, wo wir sitzen, ob an der Quelle, am Steuer, als Vor-sitzende, am längeren Hebel, fest im Sattel, oder aber auf heißen Kohlen, in der Patsche, in der Falle oder gar hinter Schloss und Riegel. Wenn uns der Schreck in den Gliedern sitzt oder wenn uns jemand im Nacken sitzt, dann ist unser Ent-setzen groß. Wenn der Ein-satz zu hoch ist, wenn unsere Vor-sätze nicht mehr gelingen, dann gilt es, sich für Veränderungen einzu- setzen.

### **Evolutionär sind wir nicht zum Dauersitzen ausgerüstet**

Genau dieses verlangt aber unsere zivilisierte Gesellschaft von immer mehr Menschen. Hinsichtlich des Energieverbrauchs unterscheidet sich Sitzen kaum vom Liegen. Zusammen mit unseren gängigen Ernährungsweisen ergibt sich so ein dauerhafter Kalorienüberschuss. Unsere Muskulatur verkümmert durch dauerhaftes Sitzen, vor allem diejenigen Muskelfasern, welche für die Ausdauer zuständig sind. Durch die längerfristige Ruhigstellung und rechtwinklige Position der Hüft- und Kniegelenke verkürzt sich die Beugemuskulatur, vor allem die Hüftbeuger. Verkürzte Hüftbeuger bedingen eine stärkere Vorwärtsneigung des Beckens und eine dementsprechend verstärkte Krümmung der Lendenwirbelsäule. Die Wadenmuskeln müssen dies im Stehen ausgleichen, indem sie das Becken wieder stärker nach hinten ziehen, was zu einer flachen Rückenhaltung und vorgebeugten Schultern führt. Regelmäßige Pausen und Dehnübungen können diesen Veränderungen etwas

entgegenwirken. Diese Erkenntnisse werden seit Jahrzehnten in allen Medien verbreitet. Trotzdem haben sich die ökonomischen Kosten von Rücken- und Nackenschmerzen in den letzten zwei Jahrzehnten z.B. in den USA verdreifacht und betrug 2016 ca. 90 Milliarden Dollar. In den anderen Industrieländern ist die Situation ähnlich. Der Evolutionsbiologe D. Lieberman spricht in diesem Zusammenhang von einem „mismatch disease“ („Krankheit durch Fehlanpassung“), bedingt durch die menschlich verständlichen, aber auch fatalen Anreize von „novelty and comfort“.

J. Levine, Medizinprofessor der Mayo-Clinic, widmet sich den gesundheitlichen Folgen von Ernährung und sitzender Lebensweise (sedentaryness = Sitzhaftigkeit) bei amerikanischen Kindern und Jugendlichen. Als Folge seiner Studien schrieb er ein populäres Buch mit dem aufrüttelnden Titel: *"Get Up! Why Your Chair Is Killing You and What You Can Do About It."* (2014) Levine ist eine laute Stimme im zunehmenden Chor derer, welche die Parole „Sitzen ist das neue Rauchen“ in Umlauf bringen, mit der inzwischen schon in U-Bahn-Stationen gewarnt wird. Nicht nur in etwas reißerischen Pressemeldungen, sondern auch in den Äußerungen seriöser Wissenschaftler tauchen neue Begriffe auf, wie „Hyper Sitting Syndrome“ (M. Gray, NHS) oder „sitting disease“ (J. Levine).

In Metaanalysen unterschiedlicher Fachgebiete der Medizin wurden in den letzten Jahren gesundheitliche Gefahren von ununterbrochenem, langem Sitzen (6-9 Stunden/Tg) untersucht. Diese Studien verweisen auf ein deutlich höheres Risiko von „Sitzenbleibern“, an Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Diabetes Typ 2, Schlaganfällen, Darm- und Gebärmutterkrebs, Venenerkrankungen, Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden oder depressiven Störungen zu erkranken. Dies liegt u.a. an verändertem Stoffwechsel, Gefäßstatus, Muskelaktivitäten, Herzaktion-Atmung-Koordination etc. durch Bewegungsmangel. Langes Sitzen vermindert die kognitive Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit.

Zu Beginn unseres Lebens bedeutet Aufsitzen durchaus einen evolutionären Fortschritt. Wenn das kleine Kind sich aus dem Liegen aufsetzen kann, statt wie bisher nur liegend an die Decke zu schauen, dann öffnen sich ihm ganz neue Welten. Einige Jahre später muss es dann in der Schule lernen, stundenlang still zu sitzen. Dort wird primär seine intellektuelle Aufmerksamkeit gefordert und gefördert, leider unter weitgehender Vernachlässigung all

dessen, was sich sonst noch, im Rest seines Körpers, regen mag. Im Beruf sind immer mehr Menschen stundenlang an Schreibtisch und Bildschirm gefesselt. In der Freizeit senken die Menschen zusehends ihren Blick auf Mobilbildschirme und/oder verbringen Stunden vor dem TV. Fazit dieser Entwicklungen sind epidemiologische Daten, welche zeigen, dass weit über die Hälfte der Menschen in der zivilisierten Welt mehr als sieben Stunden, weitgehend bewegungslos sitzen.

Sitzplätze sind in vielfacher Hinsicht teurer als Stehplätze. Diese Situation der weitgehend sitzenden Gesellschaft wird sich wohl erst dann ändern, wenn die künstliche Intelligenz und deren Algorithmen die sitzenden Menschen zusehends überflüssig machen.

Was tun und was kann kurzfristig etwas helfen? Weniger sitzen, alle halbe Stunde aufstehen, häufiger die Sitzposition verändern, wo möglich im Gehen telefonieren, Stehpulte oder Tretmühlen unterm Schreibtisch nutzen (manchmal helfen schon Tennisbälle zur Massage der Fußsohlen), den Computer und Drucker im Büro räumlich trennen, mehr Treppensteigen statt Lift, zwei Stationen früher aus der Bahn steigen, Parkplätze weiter entfernt benutzen, Schrittzähler (10.000 Schritt/Tag) und mobile Apps etc. – die Liste der existierenden Vorschläge ist lang und zugleich begrenzt. Für viele Arbeitsabläufe enthalten diese Vorschläge nachvollziehbare Störungen sowie entsprechende Umsetzungsprobleme. Um die Gesundheitsgefährdung von Dauersitzplätzen zu vermindern bedarf es einer neuen Kooperationsbereitschaft, die bisher noch nicht zu erkennen ist.

Die Gleichsetzung von Sitzen und Rauchen ist sicherlich öffentlichkeitswirksam. Aber sie hinkt an der Stelle, wo die Einzelnen über ihre Rauchgewohnheiten noch weitgehend mitbestimmen können, zu sitzend-feststellenden Tätigkeiten werden sie jedoch meistens, ohne große eigene Veränderungsmöglichkeiten, gezwungen. Wieviel Flexibilität, Auf- und Widerstand gegen stundenlanges Sitzen ist überhaupt noch möglich?

### **Bewegende und bewegte Sitzungen**

Im Laufe meiner ärztlichen und psychotherapeutischen Arbeit habe ich an Tausenden von „Sitzungen“ teilgenommen. Der Begriff „Sitzung“ hat in der Psychotherapie eine tiefere Bedeutung. Aufrechtes Sitzen im Stuhl oder Sessel beeinflusst unsere Art zu denken und wahrzunehmen. Es schärft und betont die visuelle Wahrnehmung, fixiert den Blick (von

Angesicht zu Angesicht) und fördert das Realitätsprinzip. Gleichzeitig wird das Unbewusste stärker abgedrängt und verhindert, dass Erregungen und Gefühle des Patienten sich in größere Bewegungen umwandeln. Zusammengesunkenes Sitzen schränkt, zusätzlich zur latenten Angst der Patienten, ihre Atmung und Stimme weiter ein.

Sitzenden Körperhaltungen vermitteln den Therapeuten „nonverbale Signale und Zeichen“, wie etwa die Kopf- und Oberkörperhaltung des Gegenübers oder deren Neigung; die eventuelle Positionierung des Körpers auf der Stuhlkante, als mögliche Fluchttendenz; die gewählte Beinhaltung während des Sitzens sowie das Anklammern, Verschränken oder Verkrampfen der Arme; Schutzhaltungen in anderen Körperregionen etc.. (Zugleich vergessen Therapeuten aber oft, dass auch ihre PatientInnen, gleichzeitig, meist unbewusst, die „stummen Signale“ ihrer TherapeutInnen aufnehmen.) Sitzhaltungen können diagnostische Hinweise geben und können, bei entsprechender Behutsamkeit, zugleich auch Ansatzpunkte für die körpertherapeutische Erprobung von alternativen Sitzverfahren sein, bei denen es um „Aufrichtung oder Getragen sein“ geht oder einen „freieren Blick“ zu erlauben und zu finden.

S. Freud merkte an, dass er auch deshalb hinter der Couch des liegenden Patienten sitze, weil er es nicht aushalte, den ganzen Tag über angestarrt zu werden. Ich habe mit Freuds Bemerkung sympathisiert und nach einem „Mittelweg“, zwischen dem Liegen auf der Couch und dem festgestellten Sitzen, gesucht. Dabei war mir der Stokke-Gravity-Stuhl in seiner Knie-Sitz-Liege-Variabilität eine Hilfe. Dieser Stuhl war für manche PatientInnen anfangs gewöhnungsbedürftig. Ich hatte beide Stühle im 45 Grad Winkel zueinander angeordnet. Dadurch waren beide Partner freier, sich einander zu- oder abzuwenden, den Blick durchs Fenster nach Draußen schweifen zu lassen, ihre Augen zu lösen oder sich genauer zu betrachten. Beide hatten einen freien Blick in nahegelegene Bäume. Seit den neunziger Jahren haben wissenschaftliche Studien gezeigt, wie wichtig für den Heilungsprozess eine freier Blick und natürliches Fensterlicht sein können. (E. Sternberg)

Stilles oder meditatives Sitzen, Perioden des Schweigens, „bei sich bleiben können“ sind hilfreiche Elemente in der Psychotherapie. Längere Phasen des Schweigens und Stillsitzens werden zu Beginn von vielen Menschen eher mit Unwohlsein, Strafe oder Schamgefühlen verbunden. Wo deren behutsame Überwindung gelingt, da kann stilles Sitzen, auf Stühlen

oder auf Kissen am Boden, einen Beitrag zu mehr Gelassenheit sein und neuen, inneren Halt bieten.

## **Fazit**

Studien der Geschichte verdeutlichen, dass die biologisch-körperlichen Anlagen des menschlichen Sitzens immer wieder neu durch kulturelle, soziale, hierarchie- und stilbezogene Impulse überformt und verändert werden. Wo unsere Biologie aufhört und wo die Kultur anfängt, diese Grenzen sind oft fließend. Hinzu kommen Geschlechtsunterschiede in der Körpergeschichte. Diese komplexe Dynamik wird von Körpertherapeuten oft übersehen oder ausgeblendet.

Körper- und Physiotherapien haben hilfreiche Bewegungs- und Haltungsübungen entwickelt, vor allem um bio-mechanische Überlastungen und Fehlhaltungen in Form von Rücken-, Muskel- und Gelenksbeschwerden zu mindern. Unterschiedliche Schwerpunkte der Beeinflussung der körperlichen Bewegungsdynamik stehen dabei im Vordergrund, wie etwa des Nervensystems und des somatischen Lernens (M. Feldenkrais), dem angemesseneren Gebrauch der Kopf- und Halsposition (F. M. Alexander), der sensibleren Nutzung des Skelettsystems und der Schwerkraft (G. Alexander), dem besseren Kontakt mit tragenden Strukturen (C. Selver) oder der stärkeren Beachtung der Gesamtmuskulatur und Faszien (I. Rolf). Alle Methoden betonen die Bedeutung des Sitzens als „dynamisches Geschehen des ganzen Menschen“.

Von Seiten der handwerklichen Stuhlbauer, der technischen Designer und der künstlerischen Entwerfer ist viel über das Sitzen nachgedacht und zu dessen praktischer Unterstützung getan worden. Heute existieren in unseren Gesellschaften mehr Stühle, in allen Variationen, als dort Einwohner leben. Zur Biomechanik und zur Körperstruktur scheint das Meiste inzwischen klug gesagt zu sein. Ästhetik und stilistische Raffinesse sowie neue Bau- und Polstermaterialien sind heute die Hauptfaktoren, welche die Stuhl-, Sessel und Couchproduktion weiter fördern.

Es ist absolut notwendig sich hinzusetzen und einfach auszuruhen (siehe Loriots wunderbaren Sketch: „Ich will einfach nur sitzen“). Aber zu oft setzen wir uns nur vor Bildschirme, anstatt uns auch für notwendige Veränderungen zu erheben. Wann ist es

angebracht aufzustehen, Standpunkte einzunehmen, auf eigenen Füßen zu stehen, aufsässig zu werden, das „Sedativum“ des Sitzenbleibens in Frage zu stellen?

### **Literaturempfehlungen:**

Boseley, S.: Epidemic of untreatable back and neck pain costs billions, study finds. Guardian, Feb. 10, 2017

Cranz, G.: The chair. Rethinking Culture, Body, and Design. Norton, New York, 1998

Csepregi, G.: The clever body. Univ. of Chicago Press, 2006

Eickhoff, H.: Himmelsthron und Schaukelstuhl. Die Geschichte des Sitzens. Hanser, München, 1993

Eickhoff, H. (Hrsg.): Sitzen. Eine Betrachtung der bestuhlten Gesellschaft. Katalog, Deutsches Hygiene-Museum, 1998

Gideon, S.: Die Herrschaft der Mechanisierung. Athenäum, München, 1987

Hagger-Johnson, G. et. al.: Sitting Time, Fidgeting, and All-Cause Mortality in the UK Women's Cohort Study, Am J Prev Med. 2016 Feb;50(2):154-60

Levine, J.: "Get Up! Why Your Chair Is Killing You and What You Can Do About It." Palgrave, New York, 2014

Lieberman, D.: The story of the human body. Penguin Books, New York, 2013

Milz, H.: Sitzen: Sich-tragen-lassen, angespanntes Halten, In-sich-ruhen. In: Milz, H.: Der wiederentdeckte Körper. Artemis und Winkler, München, 1992

Paschilla, D.: Das Sitzen in der Psychoanalyse. In: Eickhoff, H. (1998)

Rybczynski, W.: Now I sit me down. Farrar, New York, 2016

Sternberg, E.: Healing spaces. The science of place and wellbeing. 2009

Strässle, T.: Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt. Hanser, München, 2013

Vogel, G.: Nehmen Sie Platz. Humanbiologische und kulturgeschichtliche Betrachtungen zu menschlichen Körperhaltungen. Logophon-Verlag, Mainz, 2003