



Raus aus
dem
Stuhl!

Stillsitzen, Kreuz gerade, alle Energie in den Intellekt: Bürostühle verkopfen den Menschen.

IMAGE SOURCE / GETTY IMAGE

Sind wir durch ewiges Sitzen nicht nur schwächer, sondern auch dümmer geworden? Eine global wachsende Bewegung will die Sesshaftigkeit des Menschen rückgängig machen.

Von Martin Helg

Sitzen ist das neue Rauchen

Wer mehr als drei Stunden täglich sitzt, riskiert, früher zu sterben. Schon nach einer Stunde baut der Körper weniger Fett ab. Der Atem verflacht, der Stoffwechsel wird langsamer, das Thrombose-Risiko steigt. Sitzen verspannt Muskelgruppen: 35 Prozent aller Schweizer waren schon einmal wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. Ein wirksames Gegenmittel sind kleine Bewegungen zwischendurch. Hingegen reicht Freizeitsport zur Kompensation nicht aus.

Liebe Leserin, lieber Leser, gehe ich recht in der Annahme, dass Sie diese Zeilen sitzend lesen? Schön und gut. Sie sind ja nichts anderes gewohnt. Aber etwas unglücklich sind Sie schon darüber? Der gekrümmte Rücken, die beengte Atmung! Besser, sie stehen jetzt auf und laufen ein paar Schritte mit der Zeitung. Das neue Format des Gesellschaftsbundes ist handlich genug dafür. Wie bitte, das geht nicht? Ihre Kinder tippen sich gegen die Schläfe? Die Menschen am Nachbartisch grinsen verstohlen? Da müssen Sie durch. Wer seinen Sitz verlässt, stellt sich gegen die Macht der Verhältnisse. Das ist der Preis der Freiheit.

Und so sitzen wir denn. 9,3 Stunden täglich oder 11,5 Stunden oder 7, die Studien sind sich da nicht ganz einig. Jedenfalls zu viel. Und noch viel mehr, wenn man Bauarbeiter, Zugbegleiter und andere Dauerbeweger aus der Statistik herausnimmt. Wie umfassend die Sitznorm unsere Gesellschaft bestimmt, zeigt ja schon die Sprache. Sie kontrolliert uns mit Gesetzen, Satzungen und Sitzungen, stachelt an zu Besitz, Beisitz und Vorsitz und droht mit Ersatz und Zersetzung. Oder die abendländische Ikonografie. Sie stellt Herrscher und Chefs meist als Sitzende dar. Wir haben das verinnerlicht. An Sitzordnungen lesen wir ab, wer wir sind. Kein Wunder, wollen wir zu denen gehören, die Herrschaftssitze einnehmen. Und wer weiss: Mit etwas Sitzleder kommen wir vielleicht dahin.

Zugegeben, auch ich sitze. Jetzt gerade beim Schreiben. Aber innerlich stehe ich schon. So aufrecht fühlt sich mein Rücken an. Und wenn ich die Augen schliesse, schwebt ich ein bisschen. Dieses Körpergefühl muss der Zürcher Arzt und Tüftler Patrik Künzler im Sinn gehabt haben, als er seinen «Limbic Chair» entwickelte. Künzler hat mir das Gerät zum Testen überlassen. Jetzt kommt der Artikel nicht voran, weil alle Bürokollegen auch einmal da reinsitzen wollen. Dabei fühlt man sich ein wenig an einen Gynäkologiestuhl erinnert. Zwei dachrinnenartige Schalenkörper aus Karbon, unabhängig voneinander auf ein Rollgestell montiert und in alle Richtungen beweglich, werden unter Oberschenkel und Sitzknochen placciert. Auf ihnen balanciert - Füße ab Boden - der Körper. Keine Lehne, keine Armstützen. Sogar das Steissbein ist frei. Endlich!

Hochgebirge im Büro

Dem Schwebegerät liegt Hirnforschung zugrunde. Am renommierten MIT in Cambridge, Massachusetts, hat sich Künzler jahrelang damit beschäftigt, wie Gefühle unser Denken und Handeln beeinflussen. Er untersuchte die unbewussten Reaktionen im lim-



Rund 50 Prozent der in der Schweiz neu angeschafften Bürotische lassen sich zu Stehtischen hochfahren. In skandinavischen Ländern ist die Prozentzahl noch höher.

bischen System und wie viel mächtiger sie sind als die Befehle des Grosshirns. Zum Beispiel das contralaterale Bewegungsmuster: So wie Millionen von Lebewesen vor ihm reagiert auch der Mensch auf Bewegungen der rechten vorderen Extremität mit einer Gegenreaktion der linken hinteren - es sei denn, die werde gerade blockiert. Durch einen Stuhl zum Beispiel. Dann läuft der Körperreflex ins Leere. Der Mensch verkopft.

«Wehe, du willst zwischen Für und Wider deinen Stuhl setzen», hat Friedrich Nietzsche geschrieben. Der Apologet der Instinkte entging dieser Falle, indem er beim Philosophieren durchs Engadiner Gebirge wanderte. Künzlers bewegliche Karbonschalen sind eine Art Gebirgstouren-Ersatz für den Bürogebrauch. Beweglich genug, um den Impulsen des Rückenmarks nachzugeben, sie zu unbewussten kleinen Bewegungen werden zu lassen und dem Grosshirn darüber Rückmeldung zu erstatten. Der Aufenthalt in seinem Gerät, findet Künzler, fühle sich an wie eine permanente Anforderung zum Glaceessen. Ich finde nach ein paar Stunden: Das Ding ist irgendwie bequem. Ein angenehmer Kontrast zu den Qualen des Sitzens.

Kaum zu glauben, dass Sitzen einst selbst als Linderung von Qualen galt. Die Bauern und Fliessbandarbeiter des frühindustriellen Zeitalters waren bestimmt dankbar, wenn sie sich zwischendurch auf einen Traktor oder eine Bank setzen konnten. Doch mittlerweile ist die körperliche Arbeit am Verschwinden. In der Schweiz ist der Produktionssektor seit 1975 um mehr als 50 Prozent geschrumpft, während sich der Dienstleistungssektor verdoppelt hat. Dienstleistungen aber heisst immer öfter: sitzen. Und in manchen Berufen auch: permanent sitzen. Würden Aliens unseren Planeten besichtigen, der Mund bliebe ihnen offen stehen. Was für seltsame Wesen müssen das sein, die sich täglich für Ewigkeiten in kleine Zwinger falten und freiwillig immobilisieren!

Nichts erinnert mehr daran, dass wir uns ein paar hunderttausend Jahre lang auf Füßen fortbewegt haben. Noch in unserer Kimbern- und Teutonen-Zeit blieben wir von Bandscheibenvorfällen verschont, weil wir uns nichts zum Hinsetzen gönnten. Wenn wir des Wanderns müde waren, hockten und kauerten wir. Der Stuhl

hat uns dann sesshaft gemacht. Das heisst, zuerst: der Thron. Denn lange war das Sitzen Priestern und Königen vorbehalten. Die ersten ungeweihten Stühle des Abendlandes wurden in Kirchen des 14. Jahrhunderts für Adlige aufgestellt, mit der Reformation hielten dann Bänke für alle Einzug - unser Kerkerdasein nahm seinen Lauf.

Dabei hätten wir ahnen können, was wir uns da einbrockten. Der Ursprung des Throns liegt nämlich im Opferstein, auf dem die Gemeinschaft zur Besänftigung der Götter Menschen tötete. Da ist sie also bereits: die Leidenskomponente. Im Buch «Sitzen. Eine Betrachtung der bestuhlten Gesellschaft» beschreibt der Kulturhistoriker Hajo Eickhoff die Inthronisierung von Priesterkönigen als einen Gewaltakt, der sie zu Krüppeln machte. «Man zwingt sie auf den Thron und verbietet ihnen, Kopf, Füsse, Augen oder Hände zu bewegen.» Allein im Geistigen sollten die Herrscher fortschreiten und dabei spirituelle Kräfte sammeln.

Nur der Kopf ist frei

Mittlerweile ist der Stuhl säkularisiert. Aber der Gedanke, dass er intellektuelle Kraft zu sammeln helfe, ist bis heute an ihm haftengeblieben. Die Gesellschaft hat ihn in eine Ideologie verwandelt, die sie ihren Kindern spätestens beim Schuleintritt eintrichtert. Von nun an heisst es: Stillsitzen, Kreuz gerade, alle Energie in den Kopf! «Das Sitzen, das den Stoffwechsel des Körpers herabsetzt, soll alle Reizbezirke gut abschirmen, die Lernprozesse stören könnten», schreibt Hajo Eickhoff. «Was dem körperlichen Bewegungsdrang vorenthalten wird, soll sich zu einer geistigen Freiheit weiten.»

Der Preis, den wir moderne Arbeitsameisen für diese Freiheit entrichten, ist allerdings hoch. Gemäss einer Studie der Rheumaliga leiden 80 Prozent der Schweizer mindestens einmal pro Jahr unter Rückenschmerzen. 35 Prozent mussten sich deswegen schon krankschreiben lassen, 6 Prozent für zwei Wochen oder noch länger. Sitzen begrenzt die Atmung, es spannt Muskelgruppen chronisch an und beeinträchtigt die vegetativen Nervenfunktionen. Der Körper fällt in eine Art Winterschlaf. In vielen Muskeln sinkt die elektrische Aktivität

- «sie werden so ruhig wie die eines toten Pferdes», wie es ein Forscher des Pennington Biomedical Research Center in einem Interview ausdrückte.

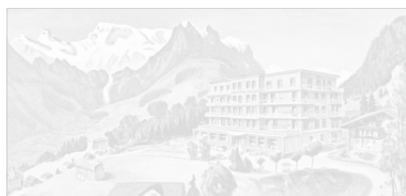
Eine Stunde tägliches Sitzen reicht aus, um die Ausschüttung von Lipoproteinlipase einzuschränken, dem Enzym, ohne das es mit der Fettverbrennung nichts wird. Ab drei Stunden fängt es an, auf die Lebenserwartung zu drücken. Das haben Forscher aus Louisiana beim Vergleich von 17 000 Personen herausgefunden. Dramatisch wird es ab sechs Stunden. Sechs Stunden tägliches Sitzen, verglichen mit drei Stunden, erhöhte die Sterberate unter 120 000 Amerikanern um 20 Prozent. Geradezu selbstmörderisch ist es also, nach einem durchgeessenen Neun-Stunden-Tag sich auch noch abends vor dem Fernseher in einen Fauteuil zu krümmeln. Dazu eine australische Studie: Jede zusätzliche tägliche Fernsehstunde erhöht das Sterberisiko um 11 Prozent.

Weckruf aus dem Thurgau

Alles halb so schlimm, solange man mit dem Velo zur Arbeit fährt und abends joggt statt fernsieht? Schön wär's. «Sie können nach Feierabend so viel Sport machen, wie Sie wollen, was Sie tagsüber an Bewegung verpasst haben, lässt sich nicht mehr aufholen.» Der Mann im Ledergilet, der den Befund mehrerer Studien mit einem Lächeln bestätigt, heisst Karl Müller und hat die Welt um den ersten modernen Schuh ohne Absatz bereichert. Der über 10 Millionen Mal verkaufte MBT (Masai Barefoot Technology) gibt Bürogummis zwischen Computer und Kaffeemaschine das Gefühl, durch Steppengras zu gehen.

Zum Lieblingsschuh von Stars wie Al Pacino, Salma Hayek und Antonio Banderas ist der MBT aber eher deshalb geworden, weil seine Sohle so dick und rund ist, dass man bei jedem Schritt ums Gleichgewicht kämpfen muss. Das soll erschlaffte Skelettmuskeln straffen und Kalorien verbrennen. Der Erfinder Müller, ursprünglich ETH-Maschineningenieur, will nämlich nicht nur Schuhe verkaufen. Er hat etwas im Sinn mit uns: Aus einem ehemaligen Getreidesilo im Thurgauer Dörfchen Roggwil heraus führt er einen Kampf gegen das Zivilisationsübel Bewegungslosigkeit. 30 Meter hoch überragt der Geschäftssitz seiner Firma Kybun (Koreanisch für «ein gutes Gefühl»)

ANZEIGE



Gross im Kleinen. Seit 1901.

**** PARKHOTEL BELLEVUE & SPA | 3715 ADELBODEN
T+41 (0)33 673 80 00 | WWW.PARKHOTEL-BELLEVUE.CH



Freiheit dem Rücken

Der «Limbic Chair» des Zürcher Arztes und Tüftlers Patrik Künzler soll Büroameisen in ein Schwebegefühl versetzen. Er basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung: Die zwei Karbon-Sitzschalen sind zwar hart, nehmen aber feinste Bewegungsimpulse des Körpers auf und verstärken sie. Das Gerät kostet zwischen 7000 und 10 000 Franken. Knapp 100 Stück hat Künzler schon verkauft.

die Obstbäume und mahnt weitherum das Angestelltenvolk, sich aus seinen Sitzen zu erheben - und wenigstens ein bisschen zu stehen.

Denn diese zu Unrecht vernachlässigte Körpertechnik hält nicht nur den Rücken gerade, sie macht auch den Geist frei. Goethe liess sich einen Stehsitz zimmern, Wilhelm II. einen Sattelstehsitz. Auch Gerhart Hauptmann und Winston Churchill, beide Meister der Selbststrukturierung, standen bei der Arbeit. Karl Müller will uns das Stehen mit weichen Fussmatten erleichtern und mit Luftkissenschuhen, die sich wie Matten anfühlen. Mit dem neuen Schuhmodell ist er zwar noch nicht bis nach Hollywood vorgedrungen, aber zu Fürst Albert von Monaco, Jörg Abderhalden und Ueli Maurer. Und die Matte findet nicht nur in Bewegungs-Hochburgen wie Physiotherapiepraxen oder in Profisportklubs Verbreitung, sondern zunehmend auch in Schulen und Büros von Firmen, die ihre Mitarbeiter zum Stehen motivieren wollen.

Nun, das könnte funktionieren: Das Probestehen für diesen Artikel hat jedenfalls so viel Spass gemacht, dass die Matte jetzt auf meiner Weihnachtswunschliste steht. Das Gefühl der Instabilität, das die Beinmuskeln dauernd zum Arbeiten zwingt,

scheint sich paradoxerweise positiv auf das allgemeine Befinden auszuwirken; der Blick aus dem achten Stock über den schönen Thurgau mag das Seine dazu beigetragen haben.

Ob die Matte auch beim konzentrierten Arbeiten hilft, darüber sind die Meinungen geteilt. Während Müllers Mitarbeiter von geistiger Frische schwärmen, runzelt in Baden ein Fachmann die Stirn. Der Arzt Dieter Kissling, Leiter des Instituts für Arbeitsmedizin, hat am Arbeitsplatz eine ganze Batterie von Geh-, Steh- und Tret-Geräten zur Verfügung, landet aber immer wieder im Bürosessel. Auf der Stehmatten fühlt er sich auf die Länge «unwohl». Stattdessen propa-



Das Gehen an Ort ist keine Tätigkeit, deren Sinnhaftigkeit optisch auf der Hand liegt. Im Büro bietet es irritierende Anblicke.



giert er einen regen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen: «Es ist ja nicht so, dass wir Menschen 24 Stunden in Bewegung sein müssen.»

Schonhaltungen bei 4 km/h

Doch der Drang in die Vertikale ist stark. Betritt Kissling ein durchschnittliches Firmen-Grossraumbüro, «sind 20 bis 30 Prozent der Leute gerade am Stehen». Sitzungen werden als Stehungen abgehalten; rund 50 Prozent der in der Schweiz neu angeschafften Bürotische sind in der Höhe verstellbar. In skandinavischen Ländern ist die Prozentzahl noch höher.

Schon zu 100 Prozent aufrecht steht Karl Müllers Personal. Mehr als das. In den Turmzimmern der Firma ist der nächste Evolutionsschritt zu besichtigen: das Arbeitsplatz-Laufband. Es ist ebenfalls mattendick und läuft mit Geschwindigkeiten, die im Spektrum zwischen 1 und 4 km/h halbminütlich wechseln - «damit der Körper nicht wieder in eine Schonhaltung verfällt», wie Müller sagt.

Zu den Pionieren des bewegten Arbeitsplatzes gehört auch der US-Arzt James Levine, der an der Mayo-Klinik in Scottsdale, Arizona, das schöne Forschungsgebiet «Inaktivitätsstudien» betreut. Levine, dessen Kosenamen als Kind «Puffer» war,

suchte nach Erklärungen dafür, warum manche Menschen Fett ansetzen, obwohl sie sich gesund ernähren und regelmässig Sport treiben. In einer Vergleichsstudie konnte er nachweisen, dass der für das Körpergewicht entscheidende Faktor kleine Bewegungen zwischendurch sind: zappeln, Beine schwenken, auf den Fussballen wippen, sich bücken; Minileistungen, die die Generation unserer Grossväter und Grossmütter noch in den Alltag integriert hatte.

«Der reine Akt des Stehens verbrennt dreimal so viel Kalorien wie das Sitzen», schreibt Levine in seinem Buch «Move a Little, Lose a Lot», das disziplinierte Dauerbeweger vom Gang ins Fitnessstudio freispricht. «Beim Gehen aber explodiert der Stoffwechsel buchstäblich.» 1999 bastelte sich Levine einen Arbeitsplatz aus einem Secondhand-Laufband und einem verstellbaren Spitalbett-Tisch, 2007 brachte er mit der Möbelfirma Steelcase einen 4000 Dollar teuren Laufband-Arbeitsplatz auf den Markt. Heute verkaufen in den USA ein halbes Dutzend Firmen mit Namen wie TreadDesk, TrekDesk, Exerpeutic oder Human Solution ähnliche Produkte. Der Schweizer Karl Müller hat rund 90 Bänder verkauft, darunter 10 vom neuen, vor einem Monat lancier-



Erfinder bei der Arbeit

Der Thurgauer Unternehmer Karl Müller gehört zu den Pionieren des dynamischen Arbeitsplatzes. Nachdem er mit seinem MBT-Schuh, der durch künstliche Instabilität die Muskeln trainiert, sogar in Hollywood zu Ruhm gelangt war, entwickelte er Stehmatten und Laufbänder. Auch diese sind hoch begehrt: Allein Scheich Khalifa, der Präsident der Vereinigten Arabischen Emirate, hat schon drei Laufbänder gekauft.

ten Modell für 24'000 Franken. Gleich drei Stück gingen in die Vereinigten Arabischen Emirate. Deren Präsident, Scheich Khalifa, hat damit drei verschiedene Paläste bestückt.

US-Unternehmen wie Google oder Aetna offerieren ihren Mitarbeitern Laufbänder. Auch ein paar Satzentwürfe zu diesem Text sind bei 4 km/h entstanden, im Roggwiler Büroturm. Die Vertipper-Quote lag dabei leicht über dem gewohnten Wert, doch gutgelaunte, gertenschlanke Laufband-Habitués zu meinen Seiten versicherten mir, das seien Angewöhnungsschwierigkeiten, die nach ein bis zwei Wochen verschwänden. Danach wirkte das Multitasking befruchtend. «Ein Beispiel dafür sind Mönche, die Bibelverse beim Gehen auswendig lernen», erklärt Karl Müller, der den Kniff offenbar raus hat: Während eines Arbeitstages legt er am Schreibtisch einen Halbmarathon zurück.

Fallstrick Ästhetik

Noch ist das Laufband nicht ganz in der Mitte der Bürogesellschaft angekommen. Zu den noch zu bewältigenden Hindernissen zählen neben dem hohen Preis und der Schwierigkeit, unfallfrei Kaffee zu trinken, auch ein paar ästhetische Problemfelder. Das Gehen an Ort ist keine Tätigkeit, deren Sinnhaftigkeit auch optisch auf der Hand läge. In einem Umfeld, das sonst streng kapitalistischen Funktionsgesetzen unterliegt, bietet es nicht nur für Aliens einen irritierenden Anblick. Bei Vertragsverhandlungen am Telefon kann es sich zudem ungünstig auf die eigene Position auswirken, wenn man nach jedem Satz nach Luft japst. Und schliesslich ist auch die Gefahr nicht auszuschliessen, unelegant vom Gerät abgeworfen zu werden - eine Tücke, die das Laufband mit einer anderen Bürostuhlalternative, dem Sitzball, teilt.

Der Arbeitsmediziner Dieter Kissling, ein wichtiger Vermittler zwischen den Tüftlern und ihrem Zielpublikum, steht dem Laufband denn auch skeptisch gegenüber. Es lenke von der Arbeit ab, meint er - das alte Schulmeisterargument, an dem sich unsere grundlegende, jahrtausendealte Zerrissenheit zwischen Natur und Kultur zeigt. Mithilfe des Stuhls trete der Mensch aus der Natur heraus, schreibt der Kunsthistoriker Hajo Eickhoff. «Er löst sich von ihr ab und wird selbständig.» Der Preis, der für die Ablösung fällig zu werden scheint, ist die körperliche Selbstfremdung. Übergewicht. Rückenschmerz.

Oder gibt es einen Kompromiss, der Natur und Kultur versöhnt? In einem solchen befinde ich mich womöglich gerade. Patrik Künzlers Schwebstuhl nötig meine Rumpfmuskulatur auf sanfte Art, mich aufrecht zu halten, obwohl ich, gesellschaftskonform, sitze. Mein Kalorienverbrauch ist weit entfernt von dem eines Neandertalers, aber ein bisschen was verbrennt schon. Und das Denken? Scheint einigermassen zu funktionieren.