



sitzen im Büro – eine ganzheitliche Betrachtung





Bitte stehen Sie auf. Stellen Sie sich vor, Sie sollten jetzt den Rest dieses Vortrags stehend lesen... Wie geht es Ihnen bei diesem Gedanken?

Bitte nehmen Sie wieder Platz.

Sitzen Sie gut ..oder?

Aber welche Assoziationen haben Sie, wenn Sie normalerweise im Kontext „Gesundheitsförderung in Betrieben“ an Sitzen denken:

„Sitzen ist ungesund , schädigt die Bandscheibe, wir sollten alle weniger sitzen, Sitzen ist die unnatürlichste Körperhaltung...“

Oder denken Sie

„Sitzen entspannt, Sitzen unterstützt, ist kommunikativ, Sitzen fördert die Gesundheit...“



Schön, dass ich hier sitzen kann... so kann ich mich besser auf den Vortrag konzentrieren und ermüde nicht so schnell wie im Stehen?

Leider beherrschen häufig die erst genannten, negativen Gedanken das Thema. Wir möchten Ihnen Sitzen am Arbeitsplatz heute von einer anderen, angenehmen Seite beleuchten und aufzeigen, dass der Mensch auch im Sitzen nicht auf seine Wirbelsäule reduziert werden sollte. Wir möchten Ihnen unsere ganzheitliche Betrachtungsweise von Sitzarbeitsplätzen, Gesundheit und Leistungsförderung vorstellen.

Wie kann sich sitzen auf den Menschen und seine unterschiedlichen Körpersysteme auswirken und wo sind die produktiven Anteile des Sitzens? Wie können wir in einer Arbeitswelt, in der wir immer mehr sitzen werden, dieses Sitzen so gestalten, dass es zu einer Quelle von Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden wird?



Der Mensch, das Büro, die Ergonomie im Büro und auch die Büromöbel wurden und werden fast ausschließlich unter dem Aspekt der Funktionalität der Wirbelsäule und der benachbarten Strukturen, Schultern, Arme, und Hände betrachtet. Dabei fällt immer das Wort „Bandscheibe“! Gerade beim Bürostuhl steht das Skelett, die Bandscheiben und die Muskulatur im Fokus der Betrachtung. Zweifellos ein wichtiger Faktor. Sind Rücken-erkrankungen doch Grund Nr. 1 für Ausfallzeiten.



Fast kein Vortrag zum Thema gesunder Stuhl, ohne dass die Bandscheibe ausreichend thematisiert wird. Wenn man sich aber die Zahlen zum Rückenschmerz ansieht, stellt man fest, dass 90% aller Rückenschmerz Erkrankungen unspezifischer Art sind und die restlichen 10% sich auf sieben Diagnosegruppen verteilen: Bandscheibe, Einengung des Spinalkanals, Spondylolisthesis, Tumore, rheumatische und entzündliche Veränderungen, Verletzungen und Lumbago. Die Bandscheibe belegt nur eine dieser Gruppen.

Die Untersuchung von intradiskalen Drücken hat in den 80er Jahren zu der pauschalen Empfehlung „besser stehen als sitzen“ geführt. Dies gilt längst als überholt, siehe u.a. die Untersuchung von Dr. Hans-Joachim Wilke von 1998.



liegen
auf dem
rücken

1

liegen
auf der
seite

1,2

sitzen,
lässig
mit
lehne

2,7

sitzen
bequem,
ohne
lehne

4,6

ent-
spanntes
stehen

5,0

sitzen
mit max.
flexion

8,3

stehen
stark
vorge-
beugt

11,0

halten von
20 kg am
körper

11,0

heben von 20 kg
aus den knien

17,0

heben von 20 kg
mit
rundrücken

23,0



quelle: spiegel 33/1998 - dr. hans-joachim wilke, universität ulm



Aber ist das wirklich „ein Bewegungsapparat“, den wir da in uns tragen? Und hat dieser – wie wir meinen falsche Begriff – nicht zu einer sehr reduktionistischen Sichtweise über ein gesundes Arbeitsumfeld und speziell des Sitzens geführt?

Wir verfolgen heute den Weg weg vom Bewegungsapparat hin zum Bewegungssystem. Dieses System interagiert nicht als geschlossener Kreislauf nur mit sich selbst, sondern steht im permanenten Austausch mit anderen Systemen und Funktionen des eigenen Körpers, der Umwelt und auch mit anderen Menschen.

Innere Organe, Nervensystem, Sinnesorgane, emotionale und kognitive Strukturen geben zusammen mit der Interaktion mit der menschlichen und sachlichen Umwelt ein mehr oder minder harmonisches Konzert, das sich Leben nennt. Eine Betrachtungsweise nur eines Systems, ohne die Anderen mit einzubeziehen, muss zwangsläufig in die Irre führen.





Das Bewegungssystem steht in permanenter Interaktion mit sich selbst, z.B. auch mit dem Zwerchfell. Dies wiederum steht in enger Wechselwirkung mit vielen inneren Organen. Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte, die den Brustraum vom Bauchraum trennt. Es ist in weiten Teilen mit der Wirbelsäule verbunden. Es ist unser Hauptatemmuskel. Er hat eine ganz bedeutsame Stellung in der Stabilität unseres Bewegungssystems, ist aber gleichzeitig ein körpersprachlich hoch sensibles Organ: nur mit ihm können wir richtig weinen und lachen. Es handelt sich sozusagen um einen „affektiven“ Muskel.

Funktionell betrachtet ist das Zwerchfell die Durchtrittspforte „megawichtiger Säfte“ des Körpers. Durch die Öffnungen des Zwerchfells zieht die Speiseröhre arterielles, sauerstoffreiches und auch venöses, sauerstoffarmes Blut. Gleichzeitig fließt hier die Lymphe und wichtige Anteile des vegetativen Nervensystems. Das Zwerchfell vollführt 20000 Bewegungen pro Tag und bezieht auch jedes Mal die Lunge und die Bauchorgane mit ein. Es ist leicht vorstellbar, zu welchen Beeinträchtigungen es kommen kann, wenn das Zwerchfell aufgrund einer dauerhaft gekrümmten Körperhaltung den Strukturen des Bauch-, Brust- und Beckenraumes nicht genügend Raum geben kann, wie wir eben erlebt haben.



Alle körperlichen Strukturen, wahrscheinlich auch alle seelischen und geistigen, benötigen einen harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung um optimale Leistung zu vollbringen und Wohlgefühl zu erzeugen. Deswegen sollten wir stets dynamisch sitzen und möglichst oft die Sitzposition wechseln.

Leichte Behinderungen dieser Funktionen führen keineswegs direkt zur Krankheit, sicherlich aber zu subtilen Leistungseinbußen und Befindlichkeitsstörungen diverser Organsysteme, die oft unbemerkt und unkorrigiert bleiben, da kein messbarer Krankheitswert vorliegt. Liegen die Funktionsbeeinträchtigungen lange genug vor, kommt es häufig zu irreversiblen Organveränderung - *eigentlich zu spät um jetzt erst einzugreifen!*



Wir haben schon erwähnt, dass Muskeln enge Beziehungen zu Gefühlen aufweisen, z. Bsp. das Zwerchfell als Lach- und Weinmuskel. Dieser spannende Zusammenhang zwischen Muskelaktivität und Emotion konnte schon in den 80er Jahren von Ekman und Friesen nachgewiesen werden. Neuere Untersuchungen stützen alte Hypothesen, dass sowohl die Mimik als auch die Gestik, bzw. Körperhaltung spezifische Gefühle auslösen können. Interessanterweise wurden die Untersuchungen dazu immer im Sitzen durchgeführt!



Emotionen rufen spezifische Innervationsmuster und die Aktivität bestimmter Muskeln und Muskelgruppen hervor. Interessanterweise ruft nicht nur der Affekt die Muskelaktivität hervor, sondern auch eine bestimmte Haltung bzw. Muskelaktion kann das dazugehörige Gefühl hervorbringen.



Auch Angst produziert eine spezifische Körperhaltung, der Körper krümmt sich um die Angriffsfläche zu verkleinern. Muskeln, insbesondere die Nackenmuskeln, werden stark gespannt... Der ganze Körper, aber auch der Geist stellen sich auf Kampf oder Flucht ein. Dabei wird unsere Wahrnehmung fokussiert auf einen bestimmten Stimulus (Verbindung der Emotion zu Wahrnehmung). Umgekehrt können positive Gefühle durch bestimmte – häufig nur ganz kleine – Bewegungsabläufe produziert werden (Bsp. Steißbeinbewegungen).



Das bedeutet, dass gute Körperhaltung und die richtige Alltagsbewegung gute Stimmung produzieren und die häufig beobachtete Stresshaltung und das dazugehörige Gefühl des „fight or flight“ am Schreibtisch reduzieren bzw. verhindern können.



Gleichzeitig ist belegt, dass gute Stimmung Lernprozesse und Konzentrationsfähigkeit fördert. Kreativität und alle anderen Intelligenzleistungen, die Problemlösungen auf einem höheren Niveau erlauben, werden durch gute Gefühle gefördert.

Positive Emotionen erweitern das Spektrum unserer Denk- und Handlungsalternativen.

In zahlreichen Experimenten konnte nachgewiesen werden, dass wir unter dem Einfluss guter Gefühle wacher, aufmerksamer und damit auch klüger werden. Eine positive Wahrnehmung des Körpers lässt unsere Fähigkeiten erst so richtig aufblühen.

Kognitive Leistungen werden in der Zukunft der Erfolgsfaktor schlechthin sein. Unsere Gesellschaft braucht äußere Rahmenbedingungen und gleichzeitig persönliche Verhaltensmuster, die lebenslanges Lernen gut begleiten.



Ein Kleines Beispiel:

Die Informations- bzw. Wissensflut schwillt weiter an. Daher wird die Kompetenz „Effektives lesen“ immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Zum schneller Lesen und effektiver Verarbeiten des Gelesenen werden verschiedenste Schulungen angeboten. Die Experten streiten sich, welche dieser angebotenen Methoden nun wirklich die gewünschten Effekte zeigen.

Über was sie sich allerdings nicht streiten ist, dass die Körperhaltung ein wichtiger Faktor in der Schulung zum effizienten Lesen ist. Aufrechtes und entspanntes Sitzen und spezifische Ablage der Hände und Arme fördern die Aufnahmekapazität des gelesenen.





Ein weiteres Thema

Der häufigste Grund für Probleme am Arbeitsplatz ist eine gestörte Kommunikation. Arbeitnehmer beschwerten sich, dass zu wenig oder unangemessen mit ihnen kommuniziert wird.

Die Sitzhaltung kann eine Gesprächs- oder Verhandlungssituation entscheidend beeinflussen. Die klassischen Regeln der Ergonomie zum Wirbelsäulen schonenden Sitzen auf eine Gesprächssituation zu übertragen könnten tödlich für ein gutes Gespräch sein.



Sollten sie im Dialog die ergonomischen Einheitsregeln beachten, haben sie vielleicht nach 10 Jahren gesündere Bandscheiben, aber gestörte soziale Beziehungen.



Sie sehen, korrektes Sitzen nach ergonomischen Regeln und nach körper-sprachlichen Regeln müssen kein Widerspruch sein.

Der gute Stuhl sollte es daher erlauben, durch eine unaufdringliche Unterstützung in allen Positionen beides optimal miteinander zu verbinden.

vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

