



balans Variable



Fotos (2): Serwe/Auslöser

die ursprüngliche Sitzweise ist sein Vorbild

## Gesund Sitzen – Aus für den Stuhl?

Gestaltet ist beinahe alles: Gebrauchsgegenstände, Wohnungseinrichtungen und Stadtansichten. ARCH<sup>+</sup> möchte Beispiele einer neuen Gebrauchskultur vorstellen, wie sie sich ansatzweise im Umkreis der grün-alternativen Bewegung entwickeln. Wie wird mit Natur umgegangen, wie wird produziert – selbstbestimmt in Genossenschaften oder anders, – aber auch: welche ästhetische Haltung ist in das Produkt eingegangen? Das können, in erster Annäherung, Aspekte einer neuen Gebrauchskultur sein.

Deswegen rufen wir alle auf, die neue Ideen verwirklicht, auf dem Papier oder davon gehört haben: Designer, Architekten, Handwerker, Händler und Hersteller, schickt uns Photos, Zeichnungen usw., zusammen mit einer kurzen Erläuterung! Wir sind bemüht, möglichst viele Gegenstände vorzustellen, um einen breiten Überblick zu liefern.

Unsere Adresse: Redaktion ARCH<sup>+</sup>, Stichwort: Gebrauchskultur, Brabantstraße 45, 5100 Aachen.

Gesund kommen sie daher, die Propheten eines neuen Sitzens. Denn Krankheiten haben sie genug: Muskelspannungen, Bandscheibenschäden. Krampfadern, Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen. Schuld an den Zivilisationsbeschwerden soll der traditionelle Stuhl mit seiner rechtwinkligen Sitzhaltung sein – gerader Lehne und ebener Sitzfläche.

balans vital



Zurück zu den kulturellen Ursprüngen fordern jetzt Designer, Arbeitsmediziner und Orthopäden. Von Natur aus ist der Mensch nicht zum Sitzen, sondern Gehen, Stehen und Liegen gebaut. Hocken und Knien sind die einzigen natürlichen Sitzweisen, damit gesund und erstrebenswert. Der Schemel, als entwicklungsgeschichtliche Vorstufe des Stuhles, feiert eine ökologische Renaissance.

Wirbelsäule und Becken sind der Knackpunkt aller Sitz-Überlegungen: Die Hüftgelenke können sich nur um einen Winkel von 60 Grad beugen. Beim Sitzen auf einem herkömmlichen Stuhl sind Rumpf und Oberschenkel aber um 90 Grad gewinkelt. 30 Grad des Sitzwinkels nimmt die Lendenkrümmung auf, die dadurch verflacht. Das Becken kippt mit seinem oberen Teil nach hinten und zwingt die Lendenwirbel ein. Durch die Mehrbelastung des unteren Teils der Wirbelsäule wölben sich die hinteren Bandscheibenteile nach außen und drücken auf empfindliche Bänder und Ischiasnerven. Stechende Rücken- und Kopfschmerzen sind die erste Folge. Aber auch die inneren Organe werden eingequetscht – Atmung und Verdauung sind behindert.

Ziel gesunder Sitzhaltung ist es also, den Sitzwinkel von 90 auf 120 Grad zu vergrößern, damit die Wirbelsäule die natürliche S-Haltung behält. Designer Hans-Christian Mengshoel spricht den 120 Grad-

Winkel zwischen Rumpf, Becken und Oberschenkel heilig. Der Norweger entwickelte zu Beginn der 80er Jahre das Balans-Sitzmöbelkonzept („der andere Stuhl“), das – halb Hocker, halb Kirchenstuhl – nur eine Haltung wie den Diamant-Sitz der Zen-Buddhisten erlaubt: ein leicht nach vorn geneigter Sitz neigt das Becken wie bei einem stehenden Menschen und entlastet so die Wirbelsäule – automatisch findet das Rückgrat seine natürliche und aufrechte Haltung, eine Rückenlehne wird überflüssig; die gepolsterte Unterschenkelabstützung verteilt das Körpergewicht gleichmäßig auf Gesäß und Beine; der Körperschwerpunkt liegt im Unterbauch so, daß sich der Oberkörper leicht ins Lot bringen läßt („balans“), der gesamte Körper befindet sich im Gleichgewicht.

Das Balans-Prinzip ist in mehreren Modellen erhältlich: vom Drehstuhl mit pneumatischem Lift für Büroarbeiter („balans vital“) bis hin zu beharrlich ökologischen Ausführungen mit Roßhaarpolsterung und Buchenholz-Kufen („balans-variable“), die dem Sitzmöbel den Charme eines Schaukelpferdes verleihen.

Vorbild für die neue Sitz-Haltung waren hockende und stuhl-kippende Kinder, japanische Zen-Buddhisten, die sich ein Kissen zwischen Gesäß und Beine legen, die Landauer (Pferdewagen) des königlichen Wildparks in Kopenhagen, auf denen schon 1884 nach vorn

geneigte Sitze montiert waren, doch die beste Sitzposition liefert ein Pferderücken. Das bemerkte schon J.W. von Goethe, der oft im Stehen arbeitete: er ließ sich einen turngeräteähnlichen Pferderücken aus Leder und Stroh vor sein Stehpult im legendären Gartenhaus montieren.

Neu sind Sitzgeräte à la balans also nicht, doch kamen sie bisher nicht mit diesem ausschließlichen, gesundheitsversprechenden Körperfetisch daher – im Gegenteil: 1971 – als Ergonomen noch glaubten, ein Stuhlprinzip durch die Eingabe anthropometrischer Daten in einen Computer zu erhalten – wurde auf der Hannovermesse eine balans-ähnliche Sitzgelegenheit vorgestellt. Als „Folterinstrument“ titulierte, war sie damals ein Flop.

Ist das Balans-Prinzip nun menschliche Natürlichkeit alten Stils oder bis zur Unkenntlichkeit verfeinerte Verstandes-Ergonomie? Klarer entscheiden sich zwei andere Gestalter: Wolfram Graubner und A.e.P.G. Castiglioni.

300 Jahre Stuhlgeschichte überspringend, verfolgt Wolfram Graubner konsequent die Wiederbelebung einer historischen Sitzweise, die sich vor allem in den alpinen Regionen bis heute kaum veränderte: der vierbeinige Schemel. Sitzen wird zu einem religiösen Akt: nicht das Hineinfallen in Passivität, keine betäubende Bequemlichkeit, sondern die Suche äußerster Konzentration durch verhaltene Atem-

„Folterstuhl“ der 70er Jahre

Wirbelsäule geknickt: herkömmlicher Stuhl gerade: balans-Prinzip

