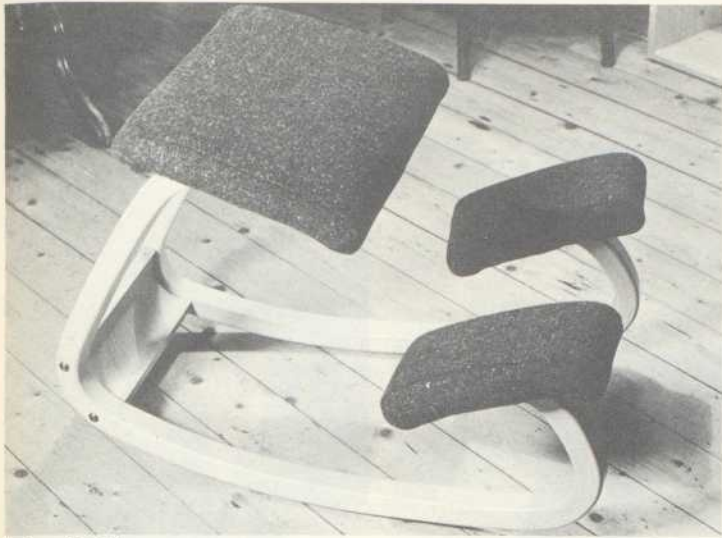


Persistenter Identifier: 1571051867188_1985
Titel: ARCH+ : Zeitschrift für Architekten, Stadtplaner, Sozialarbeiter und kommunalpolitische Gruppen
Ort: Stuttgart
Datierung: 1985
Strukturtyp: volume

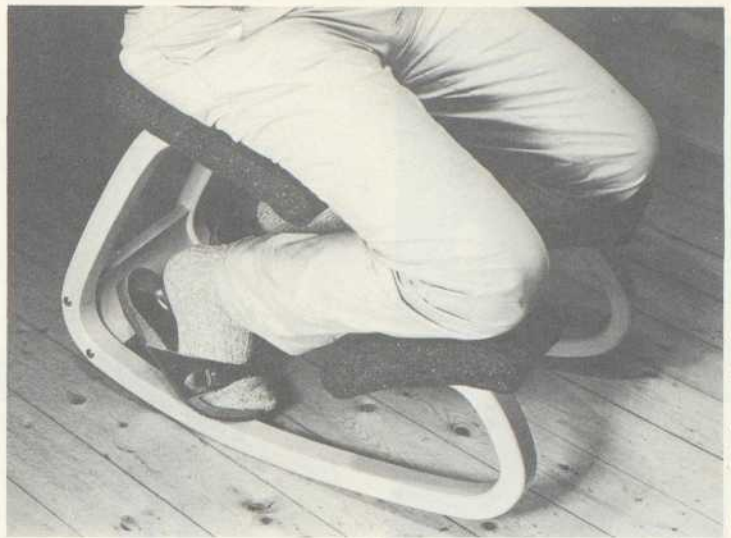
Lizenz: [Rechte vorbehalten - Freier Zugang](#)
PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1571051867188_1985/1/

Abschnitt: Gebrauchskultur
Strukturtyp: part

Lizenz: [Rechte vorbehalten - Freier Zugang](#)
PURL: https://digibus.ub.uni-stuttgart.de/viewer/image/1571051867188_1985/417/LOG_0091/



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⁺ 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⁺, 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

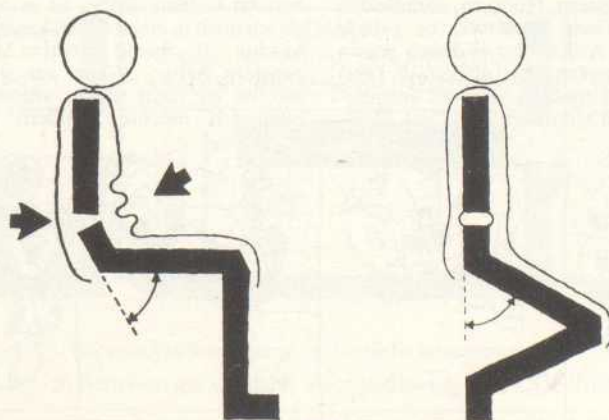
geneigte Sitze montiert waren, doch die beste Sitzposition liefert ein Pferderücken. Das bemerkte schon J.W. von Goethe, der oft im Stehen arbeitete: er ließ sich einen turngeräteähnlichen Pferderücken aus Leder und Stroh vor sein Stehpult im legendären Gartenhaus montieren.

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



SELLA von A.e.P.G. Castiglioni



Hocker von Wolfram Graubner

Goethes „Pferderücken“



Foto: Serwet/Auslöser

führung ist das Ziel des Gestalters aus dem Schwarzwald. Stehen ist eine aktive Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, ein Zustand bewußter Tätigkeit; während des Schlafens gibt sich der Körper der Schwerkraft hin, der Geist kann sich frei bewegen. Nur durch Sitzen ist es möglich, einen schöpferischen Zustand zu erreichen, ähnlich dem chinesischen „Tun als Nichts Tun“.

Graubner verzichtet auf jeglichen Komfort. Ein Brett dient als Sitzfläche. Darin stecken mit einfacher Konstruktion vier grob behauene Pflöcke als Beine. Die Sitz-Haltung muß selber geschaffen werden. Der Sitzende konzentriert sich auf sein Inneres und pendelt den Oberkörper ein. Das führt zu einer bewußten Atmung, die äußerste Konzentration und Entspannung ermöglicht, ähnlich wie bei alten Leuten und Kindern, die beim Ausruhen mit geradem Rücken vorn auf der Stuhlkante frei und ohne Lehne sitzen.

Pfiffiger und ohne ideologischen Hintersinn geht der italienische Gestalter Castiglioni mit einer der ältesten Sitzgelegenheiten um, ohne das 20. Jahrhundert aus dem Blick zu verlieren. Schon in den fünfziger Jahren entwarf er ohne Gesund-

heitsüberschwang sein Sitzgerät SELLA: ähnlich einem einbeinigen Melkschemel, den sich Bauern umschnallen, montierte der Italiener einen Fahrradsattel auf ein höhenverstellbares Rohr. Die Konstruktion steht auf einer beweglichen Halbkugel. Die Sitz-Stabilität ist nicht durch das Möbelstück gegeben, sondern wird gemeinsam mit den beiden menschlichen Beinen geschaffen. Sitzen ist ein individuelles Spiel. Das schemelartige Gebilde wird nicht nur ergonomischen Kriterien gerecht (dem 120 Grad-Winkel), sondern strahlt darüber hinaus sinnlich-optische Qualitäten aus.

Wird Sitzen durch den Rückgriff auf historische Sitz-Haltungen gesünder?

Das Mittelalter kannte keine Möbel als Einrichtungsgegenstände. Die mittelalterlichen meuble („bewegliche Güter“) folgten dem Besitzer, begleiteten ihn bei der Arbeit und beim Wohnen. Gesessen wurde auf Bänken, Truhen, Fässern, Hockern, dem Boden oder Tisch, ganz wie es gerade paßte. Arbeit und Wohnen waren nicht getrennt. Erst ab dem 15. Jahrhundert mußten sich die vorindustriellen Menschen an Arbeit, Fleiß,

Ordnung, Regelmäßigkeit und Klassifizierung gewöhnen. Die neuen Tugenden wurden in den Schulen durchgesetzt. Ziel war das richtige Sitzen, das heißt gerade und diszipliniert. Kein Wunder, daß 1741 das erste wissenschaftliche Werk über Sitzen betitelt war: „Orthopädie oder die Kunst, bei Kindern die Ungestaltheit des Leibes zu verhüten und zu verbessern“. Der Verfasser *Nicholas Andry* setzte das Wort Orthopädie aus dem griechischen orthos, gerade, aufrecht, richtig, wahr und paidos, Kind zusammen. Und da tauchte auch wieder das ebene Holzbrett als Stuhl auf: „Wenn die Kinder in dergleichen Stühlen sitzen, sind sie verbunden, den Leib gerade zu halten und nicht zu krümmen.“ Religiöser Pathos?

Das „Sitz gerade!“ änderte sich bis heute nicht und ist überall möglich. Stühle sind an-und-für-sich nicht richtig oder falsch, vielleicht die Umstände, unter denen sie benutzt werden. Dabei ist es egal, ob ich mich in einen Sessel kuscheln möchte, oder es mit Christian Morgenstern halte: „Wenn ich sitze, möchte ich nicht sitzen, wie mein Sitzfleisch möchte, sondern wie

mein sätzgeist sich, säße er, den Stuhl sich flöchte.“

Wolfgang Wagener

Bezugsquellen:

balans:
VAN LAAR,
Duisburger Straße 19
4000 Düsseldorf 30
02 11/49 05 06

VOGEL (nur balans Variable)
Schloßstraße 41
7140 Ludwigsburg
071 41/2 17 42

Wolfram Graubner
Quellenweg 1
7881 Herrisried
077 64/62 69

zanotta
20054 Nova Milanese
Via Vittorio Veneto 57
Italien
03 62/4 04 53

Comic: Dagmar Baumann

