

RENATE ZIMMER

Schafft die Stühle ab!

Plädoyer für einen
bewegten Alltag



HERDER

RENATE ZIMMER

Schafft die Stühle ab!

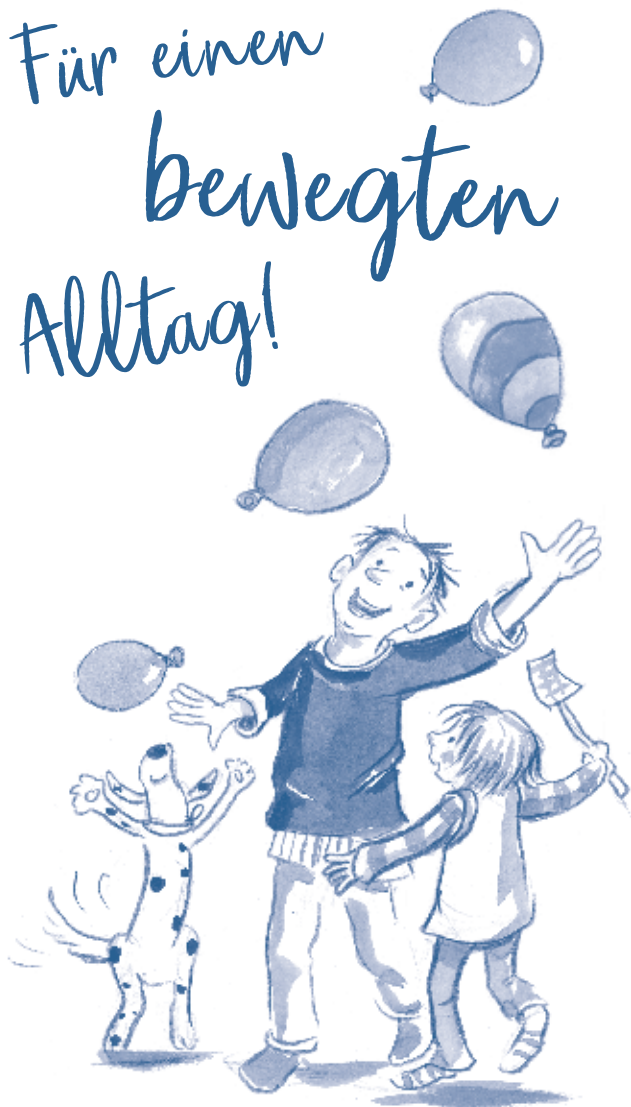
Plädoyer für einen
bewegten Alltag

Mit Illustrationen von
Julia Ginsbach

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Für einen
bewegten
Alltag!



Einführung

Wir sitzen – auf einer Bank, einem Autositz, im Fernsehsessel, auf einem Büro-, Esstisch- oder Gartenstuhl – Stühle bestimmen unsere Wohnkultur. Ein Wohnzimmer, ja sogar ein Kinderzimmer ganz ohne Stühle – undenkbar!

Das Sitzen ist die ungesündeste aller Körperhaltungen, die es gibt. Es ist die Ursache für viele Zivilisationserkrankungen. US-amerikanische Forscher gehen davon aus, dass nur zwei Stunden ununterbrochenes Sitzen die Risiken für Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Rücken- und Nackenschmerzen sowie andere Zivilisationserkrankungen erhöht. Der Mediziner James A. Levine behauptet sogar, Sitzen sei gefährlicher als Rauchen (Levine 2014).

 *In diesem Buch wird das Sitzen problematisiert und seine Folgen thematisiert – für die Gesundheit, die körperliche Leistungsfähigkeit, für das allgemeine Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit – vor allem für die Entwicklung von Kindern.*

Ganz abschaffen wird man die Stühle nicht können, daher werden in diesem Buch Alternativen zum Sitzen und Möglichkeiten für alternatives Sitzen aufgezeigt, für Kinder wie auch für Erwachsene.

Lassen Sie sich inspirieren – für einen bewegten Alltag, für sich selbst und für Ihre Kinder.

Inhalt

Einführung	7
Sitzen – Kulturgut oder Zivilisationsübel?	12
Evolution – der Mensch ist ein Läufer.....	16
Sedentarismus – vom Homo sapiens zum Homo sedens	18
Selbstständigkeit – leitet sich aus dem Selber stehen ab!..	21
Die Wandelhalle – Stätte zum Philosophieren	22
Ein Volk von Sitzenbleibern – Studienergebnisse der DKV	24
Sitzen – Auswirkungen auf Körper und Psyche	26
„Sitzen ist das neue Rauchen“	28
Wege aus der Sitzfalle.....	30
Pulverfass Bewegungsmangel	32
Wie viel Bewegung brauchen wir? – Empfehlungen der WHO	34
Barfußlaufen – die Sinne kitzeln und die Muskeln stärken	36
Fallen will gelernt sein – Sturzprophylaxe durch Koordination und Balance.....	38
In Balance bleiben	43
Zu viel Sitzen – zu viel Gewicht	47
Alternatives Sitzen und Alternativen zum Sitzen	48
Aktives Sitzen – gibt es das? Vom statischen zum dynamischen Sitzen.....	50

Alternative Sitzgelegenheiten	52
Bewegungspausen mit dem Stuhl	54
Bewegungspausen	60
Runter vom Sofa – Raus aus dem Sessel! Wie Sie die ganze Familie auf Trab bringen	74
Räumt die Stühle raus – lasst Bewegung rein!	
Die bewegte Kita	86
Für jedes Kind einen Platz auf dem Stuhl und am Tisch?	89
Räume laden zur Bewegung ein	90
Die Stühle machen „Urlaub“	92
Bewegte Rituale	94
Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen – Bewegte Schule	100
Sitzen in der Schule hat eine lange Tradition	101
Alternativen zu Tisch und Stuhl	102
Bewegt lernen in einer „Bewegten Schule“	103
Bewegtes Klassenzimmer – ein Konzept der Waldorfschulen	104
Grünes Klassenzimmer	106
Walking Bus – ein bewegter Weg zur Schule	107
Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen	108
Die Autorin	109

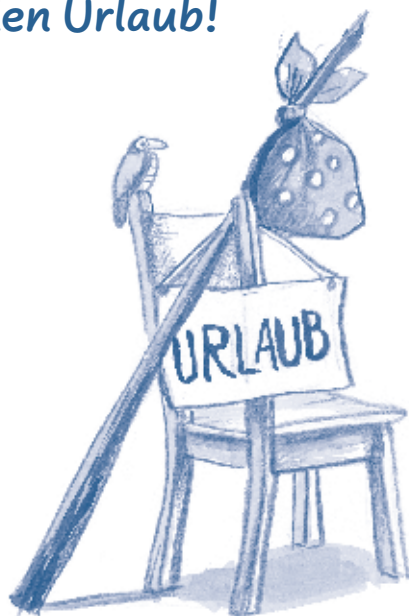
Sitzen prägt unseren Alltag, das ist schon bei den Kindern so: Sie sitzen bei den Mahlzeiten am Tisch, im Bus oder Auto auf dem Weg zur Kita oder zur Schule; in der Kita gibt es einen Sitzkreis, und in der Schule prägen Stühle das Klassenzimmer, Hausaufgaben werden im Sitzen erledigt. Selbst die Freizeit ist durch eine sitzende Haltung geprägt: Fernsehen, Playstation, Smartphone – alles ist mit Sitzen verbunden.

Ja, sogar Spielen ist im Sitzen möglich – und bei vielen Eltern sogar erwünscht.

Aber eigentlich hassen Kinder nichts mehr als Stillsitzen. Voller Bewegungsfreude wollen sie die Welt erobern, und den Stuhl benutzen sie allenfalls als Klettergerät. Aber schon Kleinkinder werden in den Hochstuhl gesetzt, am Tisch wird Stillsitzen verlangt. Kommt das Kind dann in die Kita, gibt es bald für jedes Kind einen Stuhl am Tisch, und von den Eltern wird erwartet, dass Kinder in der Kita das Stillsitzen als Vorbereitung für die Schule lernen.

Auf den folgenden Seiten wird beschrieben, wie ein aktiver Lebensstil schon von klein auf eingeübt werden kann, wie wir der Sitzfalle entgehen, wie Bewegungspausen im Alltag aussehen können. Praktische Anregungen zeigen, wie auch auf kleinstem Raum in der Familie Bewegung möglich ist, wie in Kindergärten „die Stühle in Urlaub geschickt“ werden können und wie selbst in Schulen das Sitzen vermieden und stattdessen ein bewegter Schulalltag mit vielen bewegten Pausen stattfinden kann.

**Raus aus der Sitzfalle!
Schickt die Stühle
in den Urlaub!**



Sitzen – Kulturgut oder Zivilisationsübel?

Sitzen gilt als zivilisierte Haltung, die meisten gesellschaftlich hoch bewerteten beruflichen Tätigkeiten werden im Sitzen ausgeführt. Und schließlich finden erfolgreiche Bildungswege von der Schule bis zur Universität vor allem in Klassenräumen und Hörsälen mit Bestuhlung statt. Je länger man dort sitzt, desto höher wird die gesellschaftliche Position einmal sein. Das Sitzen findet in unserer westlichen Kultur meist auf Stühlen statt. Dies ist nicht in allen Kulturen so.

In vielen modernen Ländern (Indien, Korea, Japan) ist das Sitzen auf Stühlen im privaten Umfeld eher unüblich. Beim Essen und beim geselligen Beisammensein „sitzt“ man auf Kissen an ganz niedrigen Tischen.

Sitzen bestimmt auch die frühen Bildungseinrichtungen, die Kinder besuchen. Das Erste, was ein Kind bei seiner Einschulung lernen muss, ist, seinen Körper zu disziplinieren.

So schrieb der Philosoph Immanuel Kant in seiner Schrift „Über Pädagogik“ 1803:

„Wildheit ist die Unabhängigkeit von Gesetzen. Disciplin unterwirft den Menschen den Gesetzen der Menschheit, und fängt an, ihn den Zwang des Gesetzes spüren zu lassen. Dieses muß aber frühe geschehen. So schickt man z. E. Kinder Anfangs in die Schule nicht schon in der Absicht damit sie etwas lernen sollen, sondern damit sie sich daran gewöhnen mögen, still zu sitzen und pünktlich das zu beobachten, was ihnen vorgeschrieben wird, damit sie nicht in Zukunft jeden ihrer Einfälle wirklich auch und augenblicklich in Ausübung bringen mögen.“

Also scheint es auf den ersten Blick ganz normal, dass Kinder früh an das Sitzen gewöhnt werden – schließlich bestimmt das Sitzen auf Stühlen doch auch unser Erwachsenenleben. Und aus den quicklebendigen Kindern, die nichts lieber tun als zu rennen, zu springen, auf Mauern zu klettern und über Pfützen zu springen – sollen schließlich zivilisierte Erwachsene werden, die vor allem fit sind im Umgang mit elektronischen Medien, die in Zukunft noch mehr unser Alltagsleben bestimmen werden. Und diese Medien werden vorwiegend im Sitzen bedient.