

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

4. Januar 2018

Ob Couch-Kartoffel oder Sportskanone, wir sitzen dauernd und riskieren damit viel. Das muss nicht sein.

Mitten in der Abitur-Vorbereitung hatte ich einen Bandscheibenvorfall ^{#1} – und konnte mich tagelang nicht bewegen. Zum Arzt habe ich mich erst geschleppt, als nichts mehr ging. Danach hatte ich das Gefühl, »nach Rezept« alles richtig zu machen: Kraftübungen, Sitzball, in den akuten Phasen Schmerzmittel. Trotzdem wurden die Schmerzen ein Teil von mir. Schuld daran war mangelnde Aufklärung und auch meine eigene Sturheit mit der festen Überzeugung: »Ich muss doch wohl sitzen können!«

Bei wenigen Dingen beweisen wir so viel Ausdauer wie beim Sitzen. Und das, obwohl wir immer häufiger Warnungen wie »Sitzen ist das neue Rauchen!« [#] oder »Wer lange sitzt, ist früher tot« ^{#1} entgegengeworfen bekommen. Sie alle suggerieren: Sitzen ist die Erklärung für unsere Zivilisationskrankheiten, ein böser Krankmacher, ein Stimmungs- und Konzentrationskiller. ^{#2}

Doch auch wenn die Wehwehchen und Schmerzen beginnen, bleiben wir häufig sitzen. Warum fällt es uns so schwer, uns mehr zu bewegen?

Der ganze Wirbel ums Sitzen ist bisher noch an dir vorbeigegangen? Dann [klicke hier](#), um zu erfahren, was das Dauersitzen mit deinem Körper macht.

Du weißt schon alles darüber, was unsere Sitzkultur mit dir macht? Dann lies einfach weiter.

Warum wir trotzdem nicht aufstehen wollen

Sitzen war während des akuten Bandscheibenvorfalles unmöglich. Monatlang war ich aufs Stehen, Gehen und Liegen beschränkt. Ich fühlte mich sozial isoliert, musste viel improvisieren, erklären und absagen. Ich bemerkte zum ersten Mal, wie sitzlastig mein Alltag wirklich ist. Und mir wurde auf schmerzhaft Weise klar, wie schwer Veränderung ist ^{#3} – selbst als ich mich in einem »Worst Case Szenario« befand.

Es gibt mindestens 5 Antworten auf die Frage, warum sich unser Sitzfleisch trotzdem so hartnäckig hält:

> **Bequemlichkeit: »So viel sitze ich ja nicht ...«**

Evolutionär ist der Mensch darauf ausgelegt, Energie zu sparen. Da wir im Sitzen weniger Energie verbrauchen als im Stehen, ist es kein Wunder, warum der Stuhl oder die Couch so verlockend sind. Hinzu kommt ein weiteres Erbe unserer Entwicklungsgeschichte: Die kurzfristige Belohnung schlägt das Wissen um Vorteile in der Zukunft. ^{#4} Denn Informationen, die nicht im Einklang mit unseren Verhaltensweisen und Einstellungen stehen, schieben wir gern beiseite:

»Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer wieder von der Bedeutung der Gefahr des Rauchens für seine Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen.« – Winston Churchill, ehemaliger britischer Premierminister und leidenschaftlicher Zigarrenraucher

Häufig wählen wir lieber Scheinlösungen, um den inneren Konflikt zu lösen: Anstatt etwas zu verändern, spielen wir die Risiken herunter und relativieren unser Verhalten.

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjblhY

> **Gewohnheit: »Ich mache das immer so ...«**

Unser Alltag besteht aus unzähligen Routinen und Gewohnheiten, die uns durch das Leben navigieren. Die Sitz-Haltung ist dabei wie ein roter Faden durch den Tag: Die meisten Handlungen führen wir schließlich sitzend durch; Sitzplätze finden sich überall in unserer Umwelt. Jede Sitzgelegenheit und jede sitzende Person sind Erinnerungen und potenzielle Auslöser für unsere schlechte Angewohnheit. Sie sagen uns ständig: »Nimm Platz!«

Natürlich wollte ich etwas verändern. Doch dafür hätte ich viele selbstverständliche Routinen infrage stellen und ersetzen müssen. Ich hätte häufiger aufstehen und es mir nicht immer sofort gemütlich machen können. Ich hätte im Privaten häufiger um Kompromisse bitten müssen – »Ist heute statt Kaffeetrinken auch ein Spaziergang ok?«

> **Sitzkultur: »Setzen Sie sich doch!«**

Am Schreibtisch, am Arbeitsplatz, im Café, im Kino – wer heute am öffentlichen, privaten oder beruflichen Leben teilnehmen möchte, der sitzt gezwungenermaßen einen Großteil seiner Zeit. ^{#5} Sitzen wird so fast zu einer (bequemen) Pflicht. Eine stehende Person wird schnell als ungemütlich, unruhig oder ungeduldig wahrgenommen, wenn alle anderen sitzen – deshalb kommen wir trotz bester Vorsätze, heimlichem Bewegungsdrang oder Rückenschmerzen der »Sitznorm« unserer Umwelt nach. ^{*2}

*Manchmal habe ich es als belastend empfunden, dass die anderen mir meine Beschwerden nicht direkt ansehen konnten. Rückenschmerzen sind halt (fast) unsichtbar. Die Angst wuchs, als Hypochonder ^{*3} oder schwach abgestempelt zu werden. Ich zweifelte an meiner Leistungsfähigkeit. Und weil ich nicht ehrlich zu mir selbst war, wurde der Schmerz zum Versteckspiel.*

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

> **Gesellschaftlicher Druck: »Schmerz ist für Schwächlinge!«**

In unserer Leistungsgesellschaft gelten Schmerzen und Einschränkungen als Schwäche und als Abweichung vom Normalzustand. Konzepte wie »Vorsorge« oder gar »Salutogenese«^{*4} klingen langweilig, sie wecken Assoziationen von Reha-Sportgruppen mit ungelinkten und kranken Menschen.^{*5} Auf der Suche nach gesellschaftlichem Erfolg und Anerkennung nehmen wir daher gesundheitliche Risiken häufig in Kauf und ignorieren Schmerzen, solange es geht.

> **Fehlendes Körpergefühl: »Ich und mein Fremdkörper«**

Wir tendieren dazu, subtile Signale unseres Körpers zu überhören. Dabei sagt er uns häufig ziemlich genau, was ihm gut tut: zum Beispiel Bewegung. Die ist genauso ein körperliches Bedürfnis wie Essen, Trinken und Schlafen^{#6} und äußert sich ganz unterschiedlich, etwa durch Unruhe, wippende Knie oder bleierne Müdigkeit. Schmerzen sind der später einsetzende Hilferuf, dass wir dringend etwas verändern sollten.

Es ist also völlig »normal«, wenn es dir schwerfällt, regelmäßig aufzustehen. Bevor du gegen die inneren und äußeren Hindernisse angehst, bleibt noch die Frage, was genau unserem Körper gut tut – und helfen würde –, denn auch hier gibt es viele falsche Annahmen und gefährliches Halbwissen.

Das braucht dein Körper wirklich – sagt die Wissenschaft

Ich war irritiert: Ich hatte mich immer als einigermaßen fit und gesund bezeichnet, hatte die meiste Zeit meines Lebens irgendeine Art von Sport getrieben. Außerdem habe ich mich darüber informiert, was da »in meinem Rücken kaputt« war. Ich wusste aber trotzdem nicht, was meinem Körper fehlte.

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

Die vielleicht beliebteste Ausrede von Vielsitzern lautet: »Ich treibe ja regelmäßig Sport als Ausgleich.« Reicht das?

Tatsächlich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen, 5-mal pro Woche 30 Minuten Sport zu treiben. #7
Mittlerweile wissen wir aber auch: Sport allein reicht nicht, um unser tägliches Bewegungsdefizit auszugleichen. #6 Wissenschaftler, die das belegen, haben dafür den Begriff der *active couch potatoe* # geprägt, also des »aktiven Stubenhockers«, der im Sitzen arbeitet, seine Freizeit hauptsächlich inaktiv verbringt, aber regelmäßig Sport treibt und sich dabei an die Empfehlungen der WHO hält.

Unserem Körper fehlt Bewegung – und das ist nicht dasselbe wie Sport, auch wenn beides gern in einen Topf geworfen wird. # Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und Leiter des »Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung«, kennt das nur zu gut.

»Bewegung heißt nicht, dass ich mich direkt in Sportkleidung werfe und einen Marathon laufen muss. [...] Körperliche Aktivität bezieht sich auf jegliche körperliche Bewegung, bei der Energie verbraucht wird, egal ob Gehen, Treppensteigen oder Radfahren.« – Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln

Wer Sport treibt, tut das meist nur für einen Bruchteil des Tages. Unser Bewegungsapparat ist aber für mehr geschaffen: Körperliche Aktivität schließt unterschiedlichste Handgriffe, Aktivitäten und Positionswechsel ein, die viel subtiler sind, zum Beispiel Mittagessen kochen, kurz spazieren gehen oder morgens eben strecken und recken.

So plakativ es klingen mag: Jede Bewegung zählt.

Nur noch zu stehen oder eine Haltung, egal ob es Sitzen oder Stehen ist, komplett zu vermeiden, ist also nicht die Lösung. Viel wichtiger ist es, fließend zu wechseln: Die nächste Haltung ist die beste Haltung. Dafür brauchst du keinen Trainingsplan, sondern »nur« ein paar neue Routinen. #8

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2Ldjb1hY

Schaff dir deine eigene Bewegungskultur

Bis ich wieder ein besseres Körpergefühl und weniger Schmerzen hatte, gab es viel »Trial and Error«, Motivationsschwankungen mit einigen Momenten, in denen ich alles hinschmeißen wollte, lange Gespräche und gefühlt unzählige Arzt- und Physiotherapie-Termine. Die vielleicht wichtigste Konfrontation war aber die mit meinen eigenen Gefühlen: Angst, Wut, Resignation und übertriebene Motivation wechselten sich ab. Es war ein emotionaler Kraftakt, mich der gesellschaftlichen Sitznorm, den persönlichen Alltagsvorbildern und meinen faulen Gewohnheiten zu stellen.

Das Bild der idealen Gesellschaft ohne Dauersitzen ist schnell gezeichnet: Alle Arbeitsplätze haben verstellbare Stehtische, Sitzbälle warten in Bibliotheken und Meetings werden im Spazierengehen abgehalten. Bis wir soweit sind, kann schon mal jeder Einzelne anfangen:

> **Alte Gewohnheiten sind hartnäckig – nutze sie!**

Gute Vorsätze wie »mehr Bewegung« scheitern meist kurz nach der hochmotivierten Anfangsphase an alten Gewohnheiten. Diesen Effekt kannst du aber auch für dich nutzen, indem du gewohnte Reize mit neuem Verhalten verknüpfst. Mit der Zeit wird der verlässliche Auslöser der alten Gewohnheit so zum Trigger einer neuen, erwünschten Verhaltensweise.

Bei uns in der Redaktion wird täglich vor dem Mittagessen in die Runde gefragt, wer noch für Besorgungen los muss. Diese Frage habe ich anfangs genutzt, um automatisch für ein paar Minuten rauszukommen – auch wenn ich nichts kaufen wollte.

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjblhY

> **Verändere dich gemeinsam!**

Suche dir eine Gemeinschaft und erhöhe damit die Chance, deinen Plan tatsächlich durchzuziehen. Verbindlichkeit übt sozialen Druck aus. Viel wichtiger ist aber das Gefühl, Teil einer – und sei es noch so kleinen – Gruppe zu sein. #9 Lernen findet stets auch im sozialen Miteinander statt. #10 Mitstreiter inspirieren, motivieren und können Vorbild sein.

> **>>Zwang hält nicht lang!<<**

Eine neue Verhaltensweise hat in deinem Alltag keine Chance, wenn sie nicht zu dir passt und du sie dir aufzwingst. Nicht jeder ist fürs Langstreckenlaufen oder Fußballspielen gemacht; sich dazu zu zwingen, weil es anderen Spaß macht, hat wenig Aussicht auf dauerhaften Erfolg. Der Schlüssel ist also, Aktivitäten in die einzubinden, die du ohnehin gern machst. So veränderst du die Perspektive: Aus Zwang wird Lust.

Als ich dachte »Och nee, halbe Stunde vorbei, ich muss schon wieder aufstehen!«, war ich meinen löblichen Vorsatz bald leid. Die ständigen Unterbrechungen wurden für mich erst dann zur willkommenen Bewegungspause, als ich sie mit etwas verbunden habe, das ich ohnehin noch erledigen wollte – einen Tee kochen, die Zimmerpflanze gießen oder den Kollegen nebenan etwas fragen.

> **Lerne die Sprache deines Körpers kennen**

Dein Körper weiß oft, was er braucht – du musst nur lernen, ihm zuzuhören. Achte auf die Signale, die du sonst im Alltag unterdrückst. Für jeden ist es eine andere (Un-)Tätigkeit, die ihm dabei hilft, nachzuspüren.

>>Körper und Psyche sind untrennbar! Vor allem Rückenschmerzen sind oft ein Spiegel unseres seelischen Zustands. Dabei ist es wichtig, immer wieder auf die Signale unseres Körpers zu hören. Auch am Arbeitsplatz kann man regelmäßig einen kleinen Check-up durchführen und seinen Körper im Kopf von oben nach unten abgehen und bewusst spüren, wo man ein Unbehagen oder einen Schmerz verspürt.<< – Ingo Froböse, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

*Erst als ich mich in meinem Alltag **wirklich** bewegte, wurden die Schmerzen langsam besser. Meine neuen Gewohnheiten sind jetzt nicht mehr anstrengend, sondern Automatismen, die ich genauso wenig hinterfrage wie vorher die Sitzkultur: Ich starte meinen Tag mit Yoga – ohne jeden Leistungsanspruch, sondern um mal alles durchzustrecken. Manchmal frühstücke ich stehend an der Küchentheke. Bei kurzen Bahn- und Busfahrten setze ich mich gar nicht erst hin. Wenn viel Schreibtischarbeit ansteht, erinnert mich ein Wecker alle 25 Minuten daran, aufzustehen. So helfe ich meinem Körpergefühl auf die Sprünge. Pausen nutze ich für Spaziergänge oder Erledigungen. Und ich habe auch neue Freizeitaktivitäten entdeckt. Übrigens fanden Freunde, Familie und Kollegen meine veränderte Bewegungskultur weder störend noch seltsam. Meinen Bewegungsdrang finden viele eher ansteckend.*

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

Zusätzliche Informationen

- *1 Die Bandscheiben sind die Verbindung zwischen den 24 Wirbeln unserer Wirbelsäule und dienen als Stoßdämpfer. Zum Bandscheibenvorfall kommt es durch einseitige Belastung – oft gekoppelt mit einer genetischen Prädisposition – oder Traumata, zum Beispiel durch Sportunfälle. Dabei treten Teile der Bandscheibe in den Wirbelkanal ein, der Teil der Wirbelsäule ist. Je nachdem welche Bandscheibe betroffen ist und wie stark die Nerven unter Druck geraten, haben Betroffene unterschiedlich starke Symptome. Dazu gehören Schmerzen, die in Arme und Beine ausstrahlen können, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Lähmungserscheinungen.
- *2 Das lässt sich auch an anderen Beispielen nachvollziehen: Vielen Menschen fällt es nach eigener Aussage leichter, auf das Rauchen zu verzichten als auf Alkohol – einfach weil Rauchen sozial nicht mehr so akzeptiert ist. Außerdem wird deutlich mehr über die gesundheitlichen Risiken von Nikotin berichtet. Alkohol ist immer noch selbstverständlich mit Geselligkeit, Entspannung und Feierabend verbunden. Wer nicht mittrinkt, wird eher schräg angeschaut als jemand, der nicht raucht.
- *3 Das sind Menschen, die sehr große Angst haben, ernsthaft krank zu werden, ohne dass das objektiv begründet ist. Hypochondrie ist eine eigenständige psychische Erkrankung, kann aber auch als Symptom anderer psychischer Krankheiten auftreten.
- *4 Dabei geht es um die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit. Die ist dabei kein Zustand, sondern ein Prozess, bei dem zahlreiche Risiko- und Schutzfaktoren in Wechselwirkung stehen. Salutogenese setzt also noch früher an als Prävention: Während Präventionsmaßnahmen darauf ausgerichtet sind, bestimmte Risiken vorausschauend zu minimieren, sucht die Forschung zur Salutogenese nach den Ressourcen und möglichen Maßnahmen, die uns gesund halten können.

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

- *5 Dabei ist die Einteilung in »gesund« oder »krank« ohnehin künstlich: Wir bewegen uns alle auf einem langen und vielschichtigen Kontinuum zwischen diesen beiden Polen, ein Leben lang und jeden Moment.

- *6 Kelly Starrett führt hierfür direkt am Anfang seines Buchs »Sitzen ist das neue Rauchen« ein eindrucksvolles Beispiel an: Als er 2007 eine Universitäts-Footballmannschaft begleitete, sollte er herausfinden, warum es nach wie vor zu vielen Verletzungen kam, das Team an Stärke verlor und viele Spieler unter Schmerzen im Rücken und den Extremitäten litten – obwohl das Training immer weiter optimiert wurde. Das Team um Starrett analysierte das Trainingskonzept und konnte keine Fehler finden: Das Training war ausgewogen und anspruchsvoll, die Betreuung exzellent, die Athleten motiviert. Bei genauerer Betrachtung stellte Starrett allerdings fest, dass die Mannschaftsmitglieder außerhalb der intensiven und professionellen Trainingseinheiten bis zu 14 Stunden am Tag saßen – im Unterricht, in ihrer Freizeit und beim Essen. Den Großteil des Tages verbrachten die Sportler also inaktiv und in einseitigen Körperhaltungen.

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

Quellen und weiterführende Links

#1 So titelte die ZEIT beispielsweise schon 2012

 <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-10/sitzen-gesundheit-arbeit>

#2 Das TED-Ed-Video von Murat Dalkilinc »Why sitting is bad for you« fasst

 die Folgen übermäßigen Sitzens zusammen (englisch, 2015)
<https://www.youtube.com/watch?v=wUEI8KrMz14>

#3 Maren Urner erklärt hier, wie wir erfolgreich mit schlechten Gewohnheiten
 brechen

<https://perspective-daily.de/article/6>

#4 Psychology Today fasst zusammen, warum es uns (unterschiedlich) schwer fällt, auf Belohnung zu warten (englisch, 2016)

<https://www.psychologytoday.com/blog/science-choice/201606/10-reasons-we-rush-immediate-gratification>

#5 Der Kulturwissenschaftler und Philosoph Hajo Eickhoff schreibt hier über die Kulturgeschichte des Sitzens

<http://www.hajoeickhoff.de/sitzen/>

#6 Dirk Walbrühl und Katharina Lüth erklären hier, wie du (noch) besser
 schläfst

<https://perspective-daily.de/article/357>

#7 Hier findest du die Bewegungs-Empfehlungen der WHO für Erwachsene (englisch)

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY

- #8** Maren Urner und Han Langeslag schreiben hier über die Möglichkeiten,
▶ andere (und uns selbst) in eine andere Richtung zu »stupsen« (Nudging)
<https://perspective-daily.de/article/248>
- #9** Maren Urner und Han Langeslag erklären hier, wie stark Gruppendenken
▶ unser Leben bestimmt
<https://perspective-daily.de/article/230>
- #10** Hier erklärt die Ruhr-Universität Bochum Modellernen
https://www.ruhr-uni-bochum.de/biopsyseminare/data/studentenprojekte/seminar-lernen_ws0102/Lernen_am_Modell_0312/Lernen%20am%20Modell.htm

Katharina Ehmann

Nach diesem Text sitzt du nicht mehr still

www.perspective-daily.de/article/427/2LdjbIhY