



Eine Auseinandersetzung mit dem «Sitzen»

Sitzen müssen – sitzen können?!

Autorin: Insa Sonnenberg
Fotos: Insa Sonnenberg

Seitdem ich begonnen habe, mich bewusst mit meiner und der Bewegung anderer auseinanderzusetzen, bin ich immer wieder über das Thema «Sitzen» gestolpert. Sei es Sitzen im Allgemeinen oder Sitzen auf mich selbst bezogen, aber insbesondere auch Sitzen bei Menschen mit Beeinträchtigungen. Deshalb habe ich mich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt – und mein Handeln im beruflichen Alltag mit Menschen mit Behinderungen verändert. Meine Überlegungen dazu möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Sitzen ist ein aktiver Prozess. Schlägt man «Sitzen» im Wörterbuch nach, bekommt man folgende Definition: «... eine Haltung eingenommen haben, bei der man mit dem Gesäß und den Oberschenkeln bei aufgerichtetem Oberkörper auf einer Unterlage (besonders einem Stuhl oder Ähnlichem) ruht [und die Füße auf den Boden gestellt sind].» Diese Definition drückt meiner Meinung nach aus, wie die meisten Menschen sitzen bewerten – nämlich als eine eher passive Angelegenheit. Lenkt man seine Aufmerksamkeit aber für einige Minuten darauf, wie man selbst eigentlich so sitzt, merkt man, wie viel Aktivität Sitzen, je nach Sitzmöbel, beinhaltet. Das Becken, die Beine und die Füße müssen so positioniert werden, dass eine Gewichtsabgabe auf die Unterstützungsfläche erfolgen kann. Man be-

nötigt eine gewisse Spannung, um Becken, Oberkörper und Kopf übereinander auszubalancieren. Und nicht zuletzt braucht es immer wieder kleine Anpassungsbewegungen, um das Gleichgewicht zu halten. Hierfür werden immer wieder unbewusste Rückkoppelschleifen in uns selbst produziert (zwischen dem Bewegungs-, dem Sinnes- und dem Nervensystem), die eine ständige Anpassung ermöglichen.

Sitzen ist also keineswegs das Einnehmen einer festen Haltung, sondern ein hochkomplexer, aktiver Prozess! Verbindet man das Sitzen nun mit weiteren Aktivitäten, wie wir es im Alltag ja ständig tun, wie zum Beispiel essen, schreiben oder sprechen, erhöht sich die Komplexität von dem, was wir größtenteils unbewusst tun, um ein Vielfaches.

Die Kultur des Sitzens. Im Internet fand ich einen Text von Hajo Eickhoff, der sich kritisch mit dem Kulturaspekt des Sitzens in unserer Gesellschaft auseinandersetzt. «Der moderne Mensch lebt auf Stühlen. Nicht auf Bäumen. [...] Wie durch eine geheime Absprache begegnen sich die Menschen unserer Kultur immer in derselben, eigenartigen Haltung, in der Körperhaltung rechtwinklig abgeknickten Sitzens. Sitzen ist die Leidenschaft des modernen Menschen. Und seine Aufgabe. Er arbeitet und isst sitzend, er amüsiert und streitet sich, er organisiert und ordnet sein Leben im Sitzen. Er sitzt zu zweit oder in kleinen Gruppen, er sitzt mit anderen in einer unermesslichen Masse zusammen oder allein. Der Mensch ist ein Stuhlwesen geworden, das sein ganzes Leben dem Sitzen widmet. Seine Devise: Hauptsache Sitzen. Alles andere ist Nebensache» (Eickhoff 1997).

In der westlichen Kultur spielt Sitzen auf Sitzmöbeln eine übergeordnete Rolle. Daher ist es nicht verwunderlich, dass der Großteil unseres Lebens im Sitzen stattfindet. Sitzen-Können ist quasi eine Voraussetzung, um am Leben in der Gemeinschaft teilhaben zu können. Selbst kleinen Kindern wird schon früh die Nutzung von Sitzmöbeln nahegebracht, einfach um dabei sein zu können.

Um Menschen mit Beeinträchtigungen ebenfalls an diesem Lebensalltag teilhaben lassen zu können, war es daher notwendig, Sitzmöbel zu entwickeln, die ihnen sowohl das Sitzen als auch eine gewisse Mobilität, im Sinne von Ortswechseln, ermöglichen. Die Entwicklung von Rollstühlen ist in den letzten Jahrzehnten so weit vorangeschritten, dass Menschen, die eigentlich nicht sitzen können, durch speziell angepasste Sitzschalen in einer sitzähnlichen Position gehalten wer-





den. Im Sinne der Inklusion ist diese Entwicklung absolut nachvollziehbar.

Kann ich nicht «gut» sitzen? Bislang, wenn ich mich mit meinem ganz persönlichen Sitzen auseinandersetzte, war meine Annahme: Ich kann nicht gut sitzen. Nicht auf das Einnehmen dieser Position, sondern eher auf die Dauer des Sitzens bezogen. Ich kann nicht lange sitzen. Nach kurzer Zeit schmerzen meine Hüftgelenke und ich bin permanent damit beschäftigt, auf meinem Stuhl herumzuzappeln. Das nicht Still-Sitzen-Können war schon in meiner Schulzeit ein Thema und sicherlich auch einer der Gründe für meine Berufswahl. Ich wollte nie eine Büroarbeit machen, bei der ich den ganzen Tag sitzen muss. Trotzdem gibt es auch in meinem Alltag immer wieder Situationen, bei denen das Still-Sitzen gefordert ist, wie zum Beispiel bei Fortbildungen, Angehörigengesprächen oder aber während der Elternabende in der Schule meiner Kinder.

In der Auseinandersetzung mit meinem eigenen Sitzen ging ich zwei für mich entscheidenden Fragen nach:

1. Warum fällt mir das Sitzen so schwer?
2. Wie kann ich das Sitzen, besonders auf Stühlen, für mich anders gestalten?

Analyse. Bei der Beantwortung der ersten Frage hat mir ein Blickwinkel des Kinaesthetics-Konzepts «Funktionale Anatomie» weitergeholfen. Stark zusammengefasst tragen die Massen (Körperteile) das Gewicht, und die Zwischenräume ermöglichen die Bewegung der Massen. Übertrage ich dies auf meine Sitzsituation wird mir schnell klar, wo das Problem liegt: Alle gängigen Sitzmöbel sind für mich mit meinen 1,57 Metern Körperlänge zu hoch. Meine Füße liegen nicht richtig auf dem Boden auf und das Gewicht der Masse Beine kann nicht oder nicht vollständig an den Boden abgegeben werden. Mein Zwischenraum Leiste muss daher das Gewicht der Beine halten. Dafür ist dieser Bereich allerdings nicht konzipiert.

Deshalb habe ich mir wahrscheinlich im Laufe der Jahre unbewusst eine eigene Sitzposition angeeignet, um dem entgegenzuwirken. Ich sitze häufig vorn auf der äußersten Kante des Stuhles. Durch die Auseinandersetzung mit mir und meiner Bewegung habe ich verstanden, warum ich das eigentlich so mache. In dieser Position können meine Füße auf dem Boden stehen und das Gewicht der Beine auf diesen abgeben.

Varianten durch Umgebungsgestaltung. Beschäftige ich mich nun mit der zweiten Frage, komme ich schnell zum Kinaesthetics-Konzept «Umgebung». Ich habe

mehrere Varianten der Umgebungsgestaltung ausprobiert, um gut sitzen zu können. Zum Beispiel stellte ich meine Füße auf einen Hocker, einen Koffer, mehrere Bücher oder meiner Handtasche ab. Ich nutze halt das, was ich gerade zur Verfügung habe – die Erfindung eines aufblasbaren Hockers wäre toll. Auch hilft mir ein Kissen im Rücken, um mich anlehnen zu können, wenn ich lange vorn auf der Kante sitze. Sehr oft sitze ich in unüblichen Sitzpositionen wie zum Beispiel dem Schneidersitz auf dem Stuhl oder ich stehe zwischen durch regelmäßig auf.

Wahrscheinlich werde ich nie ein begeisterter «Sitzer» werden, was sicherlich auch an meinem ausgeprägten Bewegungsdrang liegt. Aber ich bin inzwischen in der Lage, Situationen, in denen ich lange sitzen muss, anders zu gestalten.

Erkenntnisgewinn und beruflicher Alltag. Wie lassen sich meine Erkenntnisse, die ich zum Sitzen im Allgemeinen, aber auch auf mein eigenes Sitzen bezogen gewonnen habe, nun auf meine Arbeit übertragen? Dazu möchte ich zunächst einmal einige Gedanken festhalten, die mich immer wieder beschäftigen.

Viele der Menschen, mit denen ich arbeite, sitzen viele Stunden am Tag in der immer gleichen Position in einem individuell angepassten Rollstuhl. Mit diesem wird versucht, auf die körperlichen Gegebenheiten und die Bedürfnisse des Menschen einzugehen, wie etwa Länge der Beine, die Breite des Beckens oder die Stellung der Füße. Aber auch darauf, inwieweit der Mensch eine Unterstützung benötigt, um ihm überhaupt eine aufrechte, sitzähnliche Position zu ermöglichen. Hierfür gibt es angepasste Sitzkissen und Rückenpolster, Pelotten, Abduktionskeile, Sitzschalen, Gurte, Kopf-, Fuß- und Armstützen und so weiter. Trotzdem haben die Menschen meist wenig Möglichkeit, ihre Sitzposition zu variieren. Es ist eher ein «Gehalten-werden-in-einer-sitzähnlichen-Position».

Selbstwirksamkeit. Geht man nun von der Tatsache aus, dass Sitzen eine aktive Tätigkeit ist, bei der man permanent damit beschäftigt ist, sein Gewicht in der Schwerkraft zu organisieren und mithilfe des Feedback-Kontroll-Systems kleinere und größere Anpassungen vorzunehmen, steht dies in krassem Gegensatz zu einer vorgefertigten festen Schale, die dafür vorgesehen ist, eine feste Position zu halten. Welche Möglichkeiten hat ein Mensch, sich als selbstwirksam in seinem eigenen Körper zu erfahren, wenn er durch eine vorgegebene, feste äußere Struktur kaum kleins-







te Anpassungen vornehmen kann, weil es fast keinen Raum für Bewegung gibt?

Teilhabe. Angepasste Sitzschalen haben aber auch ihre Daseinsberechtigung. Wie bereits erwähnt findet in unserer Kultur ein Großteil des Alltags im Sitzen statt. Damit Menschen mit Beeinträchtigungen an den Aktivitäten des täglichen Lebens teilhaben können, ist es also durchaus sinnvoll, ihnen eine aufrechte sitzähnliche Position zu ermöglichen. Nicht zu vergessen ist zudem, dass sich beispielsweise auch die Nahrungsaufnahme im Liegen deutlich schwieriger gestaltet als im Sitzen. Und auch die Sicht auf die Welt ist im Sitzen eine andere als im Liegen. Wer nicht sitzen kann, ist schnell außen vor.

Mir stellt sich nun die Frage, wie man das Sitzen im Alltag für Menschen mit Beeinträchtigungen so gestalten kann, dass sowohl eine Teilhabe möglich ist als auch die eigene Bewegung selbstwirksam erlebt werden kann.

Genauere Vorgaben für den Rollstuhlbau. Im Bereich der Orthopädietechnik unterscheidet man grundsätzlich

zwei Arten des Sitzens: das «aktive» und das «passive» Sitzen. Aktives Sitzen hat, im Gegensatz zu seiner Formulierung, nichts mit dem aktiven Gestalten der Sitzposition zu tun, sondern bedeutet vielmehr, eine Sitzposition einzunehmen, in der man Aktivitäten am Ort gestalten kann. Für diese Sitzposition gibt es genaue Vorgaben im Rollstuhlbau, so beispielsweise die Positionierung von Füßen, Knien, Hüftgelenken in einem etwa 90-Grad-Winkel oder die hüftbreite Öffnung der Beine. Gegebenenfalls wird der Kopf durch eine Kopfstütze gerade gehalten. Für Menschen, die nicht frei sitzen können, soll die Sitzschale fest sein, um Stabilität zu geben. Außerdem sollen durch Sitzschalen «Korrekturveränderungen» in der körperlichen Struktur des Menschen vorgenommen werden können, ähnlich einem Korsett.

Das «passive» Sitzen hat eher etwas mit einem gemütlichen Sitzen zu tun, wie zum Beispiel auf einem Sofa. Hierbei ist der Oberkörper nicht so stark aufrecht positioniert, sondern nach hinten angelehnt.

Der Sitzschalenbau orientiert sich am jeweiligen Zweck. Zusätzlich werden auch Liegeschalen angefertigt für Menschen, denen es aufgrund ihrer Anatomie



nicht möglich ist, eine sitzähnliche Position einzunehmen.

Verheerende Auswirkungen. Dabei wird meines Erachtens die Komplexität des Menschen außer Acht gelassen. Der Körper wird als Hülle angesehen, die man in einer festgelegten Position starr halten kann. Wir befinden uns aber unser Leben lang in einem permanenten Anpassungsprozess. Der Körper passt sich seiner Umwelt, in diesem Fall dem Rollstuhl, an, wenn man viele Stunden täglich darin verbringt. Muskeln, die nicht mehr gebraucht werden, weil der Oberkörper gehalten wird, bauen sich ab. Der Bewegungsradius von Gelenken reduziert sich, weil diese selten genutzt werden. Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers verschlechtert sich. Denn Wahrnehmung benötigt Bewegung, die in einer fest gehaltenen Position nur wenig stattfinden kann.

Zusätzlich gibt es häufig schlecht angepasste Rollstühle, die katastrophale Auswirkungen für die Menschen, die den Großteil des Tages darin verbringen, haben. In einem Beispiel aus meiner Arbeit hingen die Beine eines Mannes über Jahre einfach über dem Fußbrett herunter, ohne die Möglichkeit der Gewichtsabgabe. In Folge dessen erhöhte sich seine Körperspannung grundsätzlich. Sein Oberkörper neigte sich, ähnlich einem Klappmesser, immer mehr nach vorn, um das Gewicht der Beine zu halten. Schließlich ist – ich vermute durch die dauerhafte hohe Spannung – in den Beinen eine schwere Entzündung entstanden.

Eine unpassende (Sitz-)Position kann außerdem negative Auswirkungen auf alle Bereiche haben, wie zum Beispiel eine flachere Atmung, erschwerte Nahrungsaufnahme, erschwerte Verdauungsaktivität, Schmerzen und Verspannungen, eine erhöhte Körperspannung oder Stimmungsschwankungen.

Nichts in unserem Leben lässt sich separiert von allen anderen Bereichen betrachten. Jede Veränderung hat Auswirkungen auf alles andere.

Schwieriger Spagat. Aber auch sehr engagierte OrthopädietechnikerInnen können den Spagat zwischen Bewegungsfreiheit und festem Halt kaum meistern. Das liegt einfach in der Natur der Sache. Daher empfehlen auch sie, regelmäßige Positionsveränderung außerhalb des Rollstuhles zu ermöglichen.

Es gibt inzwischen auch sogenannte Tuschalen, die einen bestimmten Bewegungsradius zulassen und bei Bewegungen «mitgehen», aber trotzdem Halt geben. Dies kann zum Beispiel für Menschen, die häufig Streckspastiken haben, eine Möglichkeit sein, aktiv ihre eigene Körperspannung wieder zu reduzieren.



Diese neuen Rollstühle können jedoch ebenfalls nicht die Komplexität der menschlichen Bewegung ermöglichen, zeigen aber, dass es durchaus ein Bewusstsein für das Problem des starr gehaltenen Sitzens und Lösungsansätze gibt.

Konsequenzen für den Alltag. Wie kann ich nun mit meinem neu gewonnenen Wissen, den Alltag der Menschen, die ich unterstütze, positiv bereichern? Dazu habe ich folgende Aspekte für mich abgeleitet:

- Bewegungsmöglichkeiten außerhalb des Rollstuhls schaffen
- Kompetenzerweiterung in niedrigen Positionen
- Sitzvariationen im Rollstuhl und (Mikro-)Veränderungen der Sitzposition
- Anpassung unpassender Rollstühle, Rollstuhlvariabilität





- Aktives Gestalten der eigenen Sitzposition – Sitzerfahrungen auf verschiedenen Möbeln, freies Sitzen

Bewegungsmöglichkeiten. Die wichtigste Erkenntnis ist: Der Rollstuhl dient zur Unterstützung im Alltag. Er ist weder dafür gedacht noch dazu geeignet, den ganzen Tag in ihm zu verbringen. Die Realität der meisten Menschen mit Behinderung, die in Einrichtungen betreut werden, ist aber, täglich zehn Stunden und mehr im Rollstuhl zu verbringen, nur kurz unterbrochen für pflegerische Aktivitäten. Die wichtigste Konsequenz ist daher für mich, den Menschen Bewegungsangebote außerhalb des Rollstuhls zu machen.

In meiner Gruppe in der Tagesförderstätte haben wir uns ein großes Podest anfertigen lassen, das Möglichkeit zur Bewegung bietet. Es ist circa 2,20×2,20 Meter groß, steht im Gruppenraum und bietet genügend Platz, um sich zu drehen und aktiv die eigenen Bewegungskompetenzen zu erspüren. Die Höhe von einem Meter ermöglicht den Menschen, auch in nicht sitzender Position am Gruppengeschehen teilhaben zu können.

Zusätzlich biete ich einmal wöchentlich gemeinsam mit einer Kollegin eine Bewegungsgruppe im Bewegungsraum an, an der Menschen aus unterschiedlichen Gruppen auf Matten auf dem Boden miteinander in Bewegung kommen können.

Ungewohnte Wege brauchen Zeit. Diese beiden Angebote werden inzwischen gut angenommen. Das war nicht sofort so. Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen teilweise große Ängste haben, ihren Rollstuhl zu verlassen. Für sie bedeutet er Selbstständigkeit (zum Beispiel, um mit dem E-Rollstuhl alleine dorthin zu fahren, wohin man möchte) und Sicherheit. Außerhalb des Rollstuhls empfinden sie sich oft als abhängig und unfähig.

Ich habe beobachtet, dass häufig mit zunehmenden kognitiven Fähigkeiten auch die Ängste vor dem Verlust der Selbstständigkeit steigen. Menschen mit einer (noch) nicht so ausgeprägten Reflexionsfähigkeit freuen sich meist über Bewegungsangebote außerhalb des Rollstuhls. Hemmungen und Ängste verstärken sich häufig erst mit der Fähigkeit, eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten zu können. Und auch die Aspekte, über die man sich selbst definiert, verändern sich. Hinzu kommt, dass manche Menschen den Rollstuhl als Erweiterung des eigenen Körpers wahrnehmen und sich ihr Körperbild dadurch verändert. Viele dieser Menschen wissen gar nicht und können es sich auch nicht vorstellen, welches Potenzial an

Bewegungsmöglichkeiten sie haben und trauen sich deshalb wenig zu.

Es ist spannend mitzuerleben, wie Menschen entdecken, wie vielfältig ihre Möglichkeiten sind, selbst Bewegung zu gestalten. Dafür bedarf es aber eines sensiblen Vorgehens und auch der Akzeptanz, dass nicht jeder dieses Angebot nutzen möchte.

Kompetenzerweiterung. Befasse ich mich nun mit dem Modell der Hierarchie der Kompetenzen, weiß ich, dass alle Grundpositionen aufeinander aufbauen. Das heißt, ich lerne in niedrigeren Positionen die Kompetenzen, die ich in höheren Positionen und auch für den Positionswechsel benötige. Im Alltag bedeutet dies für mich konkret, den Menschen viele Bewegungsangebote im Liegen zu machen (bewegen in der Rücken- oder Bauchlage, drehen, rollen, abstützen, robben und so weiter), um Grundfähigkeiten für das Sitzen zu stärken. Dabei ist es sinnvoll, Unterschiede erfahrbar zu machen und auch zunächst ungewohnte Bewegungsabläufe zu initiieren, um ein Mehr an Möglichkeiten zu schaffen.

Sitzvariationen und (Mikro-)Veränderung. Um die Starrheit aus dem «gehaltenen Sitzen» zu verringern, bin ich dazu übergegangen, immer wieder kleine Veränderungen in der Sitzposition im Alltag anzuregen. Hier muss ich, wie immer, individuell vorgehen. Manchmal lassen sich am Rollstuhl die Rückenlehne oder die Fußstützen verstellen. Oder ich initiiere kleine oder auch größere Veränderungen der Position der Beine oder Arme, indem ich zum Beispiel ein Handtuch unter einen Fuß lege. Die Hauptsache ist, dass immer wieder Unterschiede in der Position erlebt werden.

Rollstuhlvariabilität. Manchmal sind Rollstühle nicht oder nicht mehr passend für den Menschen, der seinen Tag darin verbringt. Fußstützen sind beispielsweise nicht selten zu lang, so dass die Füße nicht richtig aufliegen. Oder Rückenlehnen sind mit der Zeit so durchgebogen, dass sie keinerlei Halt mehr zum Anlehnen bieten. Kopfstützen sind oft zu weit vorn, so dass die Menschen zu einem Sitzen mit rundem Rücken und einem sogenannten «Schildkrötenhals» gezwungen sind. Und dann gibt es da noch vieles mehr.

Manche dieser Probleme lassen sich sofort beheben und benötigen nur sensibles Beobachten und verbalen Austausch mit den betroffenen Menschen. Durch ein gemeinsames Ausprobieren und der Verwendung von Handtüchern oder festen Decken ist es häufig möglich, die Sitzqualität zu verbessern. Ein Rollstuhl, der an vielen Tagen gut angepasst ist, kann an

einem anderen Tag als unbequem empfunden werden. Menschen sind halt nicht jeden Tag gleich. Auch dann reicht oft schon eine kleine Umgebungsanpassung.

In jedem Fall ist eine engagierte OrthopädietechnikerIn, die in Absprache mit den betroffenen Menschen einen Rollstuhl baut, Gold wert. Dann nämlich ist es möglich, eine gewisse Variabilität in die Struktur des Rollstuhls einzubauen. Vorteilhaft sind zum Beispiel abnehmbare Pelotten, Abduktionskeile, Seitenteile, Fuß- und Kopfstützen sowie die Möglichkeit der Kippung und Kantelung der Rückenlehne und der Fußstützen. Dies sorgt nicht nur dafür, dass die Variationsmöglichkeiten im Sitzen steigen, sondern erhöht zum Beispiel auch wesentlich die Möglichkeiten, eine Transfersituation aktiv mitzugestalten. Ist der Abduktionskeil beispielsweise herausnehmbar, kann man auf der Sitzfläche nach vorn rutschen. Ist er fest eingebaut, ist dies nicht möglich.

Aktives Gestalten von Sitzenerfahrungen. Menschen lernen durch das Wahrnehmen von Unterschieden, und diese kann ich bewusst gestalten. Es ist spannend, zu erfahren, wie unterschiedlich sich der eigene Körper zum Beispiel auf verschiedenen Untergründen verhält. Wie gestaltet sich Sitzen, aber natürlich auch Liegen, Knien oder Stehen auf einer harten Fläche im Vergleich zu einer weichen? Wie sitzt es sich eigentlich ohne Rückenlehne mit der nur leichten Unterstützung durch eine Person? Ohne Kopfstütze muss ich plötzlich versuchen, das Gewicht meines Kopfes in der Schwerkraft auszubalancieren. Was passiert dann mit meiner Sitzposition, wenn ich beim Sitzen ohne Rückenlehne meinen Kopf nach vorn oder hinten neige? Wie kann ich mich mit meinen Armen abstützen, um das Gleichgewicht im Sitzen leichter zu halten?

All diesen Fragen und natürlich noch unendlich vielen mehr versuche ich gemeinsam mit den Menschen, die ich unterstütze, nachzugehen. Im Alltag gestalte ich immer wieder Situationen, in denen sie unterschiedliche Erfahrungen machen können. Ich versuche sie dabei zu unterstützen, ihren Fokus auf bestimmte Bereiche zu lenken.

Zum Beispiel sitze ich nach jedem Wechsel der Inkontinenzmaterialien mit einem schwerst- und mehrfachbehinderten jungen Mann an der Kante der Pfliegeliege. Ich bitte ihn zu versuchen, sein Gewicht auszubalancieren. Bei ihm spielt dabei der Kopf eine wichtige Rolle. Manchmal kann er ihn gezielt und differenziert bewegen. Dann kann er mit wenig Unterstützung ein paar Minuten frei sitzen. Manchmal fällt ihm der Kopf aber auch immer wieder nach hinten oder vorn. In diesen Momenten kann ich gut spüren, wie sei-

ne einzelnen Massen der Bewegungsrichtung seines Kopfes folgen und er sich nicht mehr alleine halten kann. Dann ist es oft hilfreich, seinen Kopf kurz zu halten und ihn zu bitten, sich auf diesen zu konzentrieren.

Daneben ist auch schon der Wechsel vom passgenauen Rollstuhl zu einem normalen Stuhl eine spannende Lernerfahrung für viele Menschen – sei es für ein paar Minuten oder sogar für eine ganze Mahlzeit.

Fazit. Mit Sicherheit lassen sich noch weitere Aspekte finden, mit denen das Sitzen im Alltag anders gestaltet werden kann. Wichtig ist für mich, immer den einzelnen Menschen im Fokus zu haben und in der gemeinsamen Bewegung herauszufinden, was diesem guttut. Aus meinem jetzigen, erfahrungsbasierten Verständnis heraus wünsche ich mir die Entwicklung unserer Gesellschaft weg von der jetzigen «Sitzkultur» hin zu einer «Bewegungskultur». ●

Quellen:

- > **Duden Online (2020):** Artikel «sitzen». <https://www.duden.de/rechtschreibung/sitzen> (Zugriff: 08.01.2020).
- > **Eickhoff, Hajo (Hg.) (1997):** Sitzen. Eine Betrachtung der bestuhlten Gesellschaft. In: Katalog zur Ausstellung Sitzen im Deutschen Hygiene-Museum Dresden. <http://www.hajoeickhoff.de/sitzen/kultur-des-sitzen> (Zugriff: 08.01.2020).
- > **European Kinaesthetics Association EKA (Hg.) (2017):** Kinaesthetics. Lernen und Bewegungskompetenz. Linz: Verlag European Kinaesthetics Association. ISBN 978-3-903180-01-7.



Insa Sonnenberg ist staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet seit 16 Jahren in der Tagesförderstätte der gemeinnützigen Gesellschaft für integrative Behindertenarbeit (GiB) in Hannover mit erwachsenen Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____