

Wohlfühlveranstaltung – die Frage des richtigen Sitze(n)s

Sicher haben Sie des Öfteren schon einmal unbequem gegessen. Man rutscht ständig auf dem Stuhl herum, um endlich eine bequeme Sitzposition zu bekommen. Doch irgendwie gelingt es nicht. Die Folge: Man fühlt sich unwohl. Auch wenn die Optik von Sitzmöbeln wichtig ist – um die Harmonie zwischen Veranstaltungsort und Event herzustellen, sollte die Ergonomie nicht aus den Augen verloren werden.

Im Büroalltag ist Ergonomie ein zentrales Thema. Schließlich stellen sich nach einem achtstündigen Arbeitstag auf einem schlechten Bürostuhl früher oder später Folgeerscheinungen wie Rückenschmerzen und mangelnde Konzentrationsfähigkeit ein.

Daher sollte ein guter Bürostuhl über viele Einstellmöglichkeiten verfügen, um an die Anatomie des Benutzers angepasst werden zu können. Zum anderen unterstützt er die Bewegungsmöglichkeit, um die Sitzposition öfter verändern zu können.

Maßnahmen für entspanntes Sitzen

Solche speziellen Einstellmöglichkeiten benötigen Sitzmöbel im Veranstaltungsbereich

selbstredend nicht. Denn es gibt kaum eine Veranstaltung, bei der die Teilnehmer acht Stunden ununterbrochen auf ihren Plätzen verweilen. Zudem wären solche Hightechstühle wenig praktikabel, da sie nicht stapelbar sind.

Nichtsdestotrotz gibt es auch in punkto Veranstaltungsbestuhlung kleine aber effiziente Konstruktionsmittel, die ein ermüdungsfreies und entspanntes Sitzen ermöglichen. Welche das sind, erklärte Dr. Florian Heidinger, Leiter des Ergonomie Instituts München (Bild).

Gepolstert oder ungepolstert

„Gepolsterte Stühle werden subjektiv als angenehmer empfunden, sie reduzieren die Druckspitzen insbesondere im Bereich der Sitzbeinhöcker und unterstützen ein ruhiges Sitzen“, weiß der Experte. Nachteilig wirkt sich der Pflegeaufwand aus, weshalb gerade bei Großveranstaltungen häufig auch ungepolsterte Sitzmöbel eingesetzt werden.

Hier sollten die Oberflächen laut Aussage von Heidinger nicht eben, sondern konturgerecht geformt sein. „Um mehr Kontakt zur Sitzfläche zu gewährleisten, sind die Seitenwangen und der Gesäßbereich angeformt“, beschreibt Heidinger.

Entspannt zurücklehnen

„Sitz gerade oder willst du einen krummen Rücken?“ – wer hat dies nicht früher von seinen Eltern gehört. Tatsächlich galt eine gerade Sitzhaltung – Becken nach hinten, Brust raus, Kopf hoch – lange Zeit als beste Möglichkeit, dem vornehmlich schädigenden Sitzen entgegenzuwirken. Mittlerweile sind sich die Wissenschaftler nicht mehr so einig, ob Sitzen tatsächlich schädlicher ist als Stehen oder Liegen. Und auch von der recht unbequemen geraden Sitzhaltung wird mittlerweile abgewichen. Nicht zuletzt, weil das bewusste aufrechte Sitzen unter Umständen sogar zu Verspannungen führen kann!

„Eine leicht zurückgeneigte Haltung fördert entspanntes Sitzen“, lautet daher der Rat des Ergonomieexperten Dr. Heidinger. Die Lehne sollte dazu im oberen Teil leicht nach hinten geformt sein. Die optimale Lehne unterstützt zudem das Becken und den Bereich der Lendenwirbelsäule durch eine leicht nach vor gewölbte Form in Lehnenlängsrichtung. In Querrichtung sollte sie ebenfalls konturgerecht zum Rücken geformt sein. „Je besser Sitz und Lehne an die Körperkonturen angepasst sind, desto angenehmer das Sitzempfinden“, fasst Heidinger zusammen.



„Zappelphilipp“ lag gar nicht so falsch

Mit der richtigen Form des Stuhls geht auch eine optimale Sitzhaltung einher. Auch wenn es der „Zappelphilipp“ in Heinrich Hoffmanns Geschichte maßlos übertrieb, lag er gar nicht so falsch. Das heißt nicht, dass man zu kipeln anfangen sollte. Die Lösung für optimales Sitzen ist vielmehr in Bewegung zu bleiben! Öfter mal die Sitzposition zu wechseln und ab und an aufzustehen und umherzulaufen beugt Verspannungen vor. Lange Sitzungen sollten daher durch viele kleine Pausen unterbrochen sein, in denen sich die Teilnehmer bewegen können.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Die Kombination aus der richtigen Form des Mobiliars und die Unterstützung der Bewegungsdynamik der Teilnehmer trägt letztlich maßgeblich zu einer „Wohlfühlveranstaltung“ bei.