

Bequem soll's sein - fürs Hirn!

Bequem soll's sein. Für's Hirn...

„Lümmelst Du Dich denn nie auf dem Sofa??“ fragen mich Kurseinsteiger oft. Tja, ich bräuchten eine exakte Definition von „Lümmeln“, um die Frage mit ja oder nein beantworten zu können. Denn ich sitze sehr entspannt auf dem Sofa. Gleichwohl unterscheidet sich mein Sofa-Sitzen sicherlich deutlich von dem „Lümmeln“, das die Fragesteller in diesem Moment im Kopf haben.

Ich sitze mit aufgerichtetem Becken und aufgespannter Wirbelsäule entspannt und körpergerecht auf dem Sofa, wenn ich mir einen schönen Film anschau.

Meine langjährige Kursteilnehmerin Helga berichtet: „Ich schaue inzwischen nur noch stehend fern. Das mag mein Rücken am liebsten“ Glaube ich ihr sofort! Karin baut sich lieber eine Art Sofa-Rampe, von der aus sie liegend fernsieht – den Rücken pfeilgerade, den zum Fernsehen benötigten Neigungswinkel lediglich aus dem Hüftgelenk holend. Durch die Rampe eben. Auch schön, finde ich. Und beides körpergerecht.

„Nee“ sagt meine Freundin, „ich möchte mich fläzen auf dem Sofa! Das soll bequem und gemütlich sein“ Spricht's, fläzt sich aufs Sofa und steht nach dem Film langsam, mit verzogener Miene und sich bei den ersten Schritten Richtung Küche das Kreuz reibend auf. Ich frage, ob sie Rückenschmerzen hat. „Nee, wieso?!?“ Naja, sah halt sehr danach aus, denke ich und sage nichts. Gewohnheiten sind eben so mächtig, dass sie sogar Schmerzen überdecken...

Bleibt die Frage: Für wen ist es bequem und gemütlich auf dem Sofa zu Lümmeln: Für das Hirn oder den Körper?

Entspannte Grüße vom Sofa sendet

Nataly Leufgen