

# Manfred Prior

## Unter der Lupe: Der richtige Therapiestuhl

Eindrücklich in Erinnerung ist mir ein Besuch bei einer Kollegin in deren Therapieraum. Der Raum war über 60 Quadratmeter groß, schön eingerichtet und strahlte eine angenehme Weite und Helligkeit aus. Wir gingen in die Ecke des Raumes, in der sie ihre Therapien machte. Dabei hörte ich sie zu meiner Verwunderung darüber klagen, dass fast alle ihrer KlientInnen irgendwie in ihren Problemen feststeckten und es so schwer sei, sie "in die Gänge" zu bringen. Mein Blick fiel auf den Stuhl der Kollegin und den Sessel, der als einzige Sitzmöglichkeit für die Klientin / den Klienten vorgesehen war. Dieser Sessel hatte eine nach hinten geneigte Schalenform und war an der Decke aufgehängt. Ich setzte mich hinein, sank wohligh nach hinten, genoss die herrlich bequeme Geborgenheit dieser Schale und merkte, dass ich mich nicht mehr rühren wollte und es auch nur noch schwer konnte. Ich sagte: "Jetzt weiß ich, warum fast alle Deine KlientInnen so feststecken und so schwer 'in die Gänge' zu bringen sind..."

Nach dieser Erfahrung habe ich verstärkt darüber nachgedacht, wie gute Therapiestühle beschaffen sein sollten. Diese Gedanken möchte ich im Folgenden mit Ihnen teilen.

Ich sitze während meiner "Sitzungen" auf einem bequemen, die Lendenwirbelsäule stützenden Stuhl.

Meine KlientInnen können zwischen einem solchen Stuhl und einem Ledersessel wählen.

Diesen Ledersessel hatten die Eltern eines Kollegen in sehr gutem Zustand als Wohnzimmerstuhl ausrangiert, weil sie sich für eine andere Garnitur entschieden hatten. Das Leder war über die Jahre von meinen KlientInnen an den Armlehnen durch Schweiß und manchen zu kräftigen Zugriff so ramponiert, dass ich einen neuen Sessel kaufen wollte.

Die Besuche in großen Möbelhäusern waren für mich wegen der riesigen Auswahl sehr verwirrend.

Ich merkte wie ich an meinem Sessel hing, weil er viele Vorteile hat:

- Er ist vergleichsweise klein und sieht leicht, nicht klotzig aus.
- Er ist sehr bequem, stützt die Arme gut ab und lässt gleichzeitig viel Freiheit, so dass der Klient seine Arme und seinen Oberkörper leicht und frei bewegen kann.
- Man kann den Stuhl gefedert etwas nach hinten kippen.
- Der Klient kann den Stuhl leicht nach rechts und links drehen.

In so vielen Sitzungen habe ich an diesen Drehbewegungen sehen können, dass buchstäblich etwas in Bewegung gekommen ist.

Von einem Polsterer ließ ich die Armlehnen erneuern und das Leder auffrischen. Seither bin ich mit meinem Sessel für die KlientInnen wieder zufrieden.

Leider hat der Sessel auch einen Nachteil. Er ist in der Höhe nicht verstellbar. Dadurch ist er für Menschen unter 168 cm tendenziell zu hoch, so dass sie keinen festen Kontakt mehr mit den Füßen auf dem Boden haben. Und bei Menschen unter 185 cm schaue ich eher etwas auf

sie herab, da ich auf meinem Stuhl in normaler Sitzhöhe sitze. Da mir das Herabschauen sehr unangenehm ist, habe ich den Höhenunterschied beim Sessel mit Untersetzern kompensiert. Diese entferne ich, bevor ich größere KlientInnen erwarte.

Meinen eigenen Stuhl kann ich leicht im Raum zum Klienten hin- oder von ihm wegbewegen. Wenn ich eine Skizze mache, mit der ich dem Klienten mein Verständnis dessen transparent mache, was er mir Wichtiges erklärt hat, rücke ich meinen Stuhl so hin, dass ich neben dem Klienten sitze und wir gemeinsam auf die vor uns liegende Skizze schauen können.

Bei Sitzungen mit KlientInnen, mit denen inzwischen ein stabil gutes Verhältnis entstanden ist, sitze ich gern auf meinem Bürostuhl. Bei ihm ist die Sitzfläche wackelig aufgehängt und fördert so meine Beweglichkeit, getreu dem Motto: Dir richtige Haltung ist immer die nächste. Durch die Rollen des Bürostuhls kann ich mich noch leichter so bewegen, dass ich die unterschiedlichen Nähe- und Distanzbedürfnisse berücksichtigen kann. Bei meinem Bürostuhl kann ich auch die Höhe so regulieren, dass ich mit jedem Klienten / jeder Klientin physisch auf Augenhöhe bin.