

## >> Körperzentriert Arbeiten

Trainieren und beraten – gesunde Arbeitsplätze gestalten

Volker Timm | IOE Fachagentur/Ergotrading GmbH



In der modernen Bürowelt machen vor allem innovative IT-Lösungen die Arbeit immer effizienter und dem Büromenschen vieles leichter. Es müssen kaum noch Wege gegangen werden, man verbringt sein Büroleben heute fast ausschließlich direkt an seinem Schreibtisch. Das führt zu einem immer stärkeren Bewegungsdefizit mit den damit verbundenen Auswirkungen. Eine Lösung bietet Körperzentriert Arbeiten®, ein von der AGR zertifiziertes ganzheitliches Konzept für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Ein Blick in ein typisches Büro offenbart das Drama: Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur, Maus, Bildschirm. Und natürlich: die immergrüne Zimmerpflanze. Ein Rest von Natur in einem Umfeld, das der Natur des Menschen im Grunde widerspricht. Der menschliche Körper ist nicht für stundenlange statische Schreibtischarbeit gemacht.

Die mangelnde Bewegung beeinflusst die körperliche, aber auch seelische Gesundheit nachhaltig negativ. Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sind die häufigsten Symptome. Wäre es nicht sinnvoll, bei der Einrich-

tung des Arbeitsplatzes den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, die Situation zu optimieren?

### Der Mensch zwischen Technik und Wohlbefinden

Genau das ist das Ziel von Körperzentriert Arbeiten (KA). Das Konzept des Hamburger Feldenkraistherapeuten Volker Timm erhöht das Wohlbefinden des Nutzers durch einen optimal individualisierten Arbeitsplatz mit integrierter Bewegungsstimulation. Das Ziel ist mehr Arbeitseffizienz bei einem verbesserten Körpergefühl und erhöhter Eigenwahr-

nehmung. „In mehr als 30 Jahren in der Büroergonomie hatte ich die Möglichkeit, den Büromenschen in seiner Entwicklung zu beobachten“, sagt Timm. „Basierend auf den empirischen Erkenntnissen, die ich dabei gewonnen habe, entwickelte ich eine Methode, um die immer wiederkehrenden Probleme zu bewältigen. Dabei war klar, dass nur ein ganzheitliches Konzept dem Menschen in seiner Büroumgebung wirklich helfen konnte.“

Die AGR honorierte den Erfolg des Konzepts bereits 2017 mit einer Zertifizierung. Kernpunkt ist, dass nur der betroffene Mensch

selbst mit seiner Eigenwahrnehmung in der Lage ist, die Situation an seinem Arbeitsplatz nachhaltig zu verbessern. Hierfür bedarf es einer erhöhten Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Ansprüche im Zusammenhang mit dem Umfeld. Die notwendige Wahrnehmung wird durch die diagnostischen Möglichkeiten der Arbeitsmedizin oder die sicherheitsrelevanten Lösungen der Arbeitssicherheit aber nur unzureichend gefördert.

Hier kommt die Methode „Körperzentriert Arbeiten“ zur Anwendung, denn sie verfolgt ein modernes Verständnis von Arbeitsfähigkeit und geht von einem interaktionistischen Ansatz aus. Die individuellen Voraussetzungen und die Charakteristika der Arbeit stehen dabei in einem engen Zusammenhang und bestimmen die individuelle Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen und Tuomi. Darin bildet die Gesundheit das Fundament, auf das sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen. Statt die Körperhaltung des Menschen von außen belehrend zu verbessern, wird er selbst befähigt, seine Situation eigenständig zu bewerten und zu optimieren. Durch diese neue Autonomie gelangt der Mensch nicht nur zu einer selbst induzierten verbesserten körperlichen Gesundheit, sondern auch zu mehr Resilienz: Die Stressbewältigung fällt leichter und die Gefahr eines Burn-outs sinkt.

### Eine gesundheitsfördernde Arbeitsweise

Auf Basis des interaktionistischen Ansatzes wird der Arbeitsplatz zusammen mit dem Menschen, der ihn nutzt, analysiert. Im Fokus stehen das erweiterte Arbeitszentrum auf dem Tisch und die ausgeübten Tätigkeiten. Durch diese Methodik sollen Handlungsabläufe und damit die Hände ins Blickfeld kommen, um mögliche Belastungen des Bewegungssystems zu reduzieren und die individuelle Arbeitsfähigkeit des Menschen zu steigern.

Dabei spielen der Monitor, die Eingabegeräte, die Positionierung der Papiere und die

Haltung der Arme eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Erkrankungen des Bewegungsapparates. „Das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten ist die Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin“, sagt Timm. In der Mitte liegt die Kraft. Die Arbeit wird um ein Zentrum angeordnet. Alle Bewegungen werden harmonischer und entsprechen eher natürlichen Abläufen. Das spürt der Nutzer intuitiv.

Bessere Selbstwahrnehmung ist hier die Basis für eine gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Dazu gehört aber auch die Schulung für den richtigen Umgang damit. Gut geschulte und ausgestattete

KA-Anwender agieren an ihrem Arbeitsplatz so, dass die Büroumgebung Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert.

### Gute Werkzeuge für eine gute Haltung

Ausgangspunkt sind die Augen, die eine gute Haltung führen und leiten. Ein falscher Blickwinkel kann die gesamte Körperhaltung negativ beeinflussen. Augen und Nacken ermüden häufig dadurch, dass der Monitor nicht im optimalen Winkel betrachtet wird.

Mit einem IO-Monitorarm kann der Bildschirm genau an die Sichtachse angepasst werden. Das zentriert den Körper; Augen und Halswirbelsäule werden entlastet. IO-Tischpulte helfen Nacken und Schultern zu entlasten,



Entspanntes Arbeiten dank optimaler Arbeitsplatzorganisation





Gymba – Gehen im Stehen: Für mehr Dynamik im Büroalltag

weil bei der Arbeit mit Dokumenten der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Bei der Eingabe wird Körperzentriert Arbeiten am besten von einer Zentralmaus unterstützt, die als zentrales Eingabegerät in der Mitte vor der Tastatur platziert wird. Den Mauszeiger steuern beide Hände über einen Rollstab oder ein Controlpad. Ergebnis: eine zentrale Ausrichtung des Körpers. Das verbessert die Haltung spürbar. Die IO-Tischlehne stützt die Unterarme und mindert Spannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur.

Ein Sitz-Steh-Tisch ermöglicht den häufigen Haltungswechsel und animiert zu mehr Bewegung. Aber meist wird die PC-Arbeit im Stehen auf Dauer als unbequem empfunden und der Stehtisch zu wenig genutzt. Hier unterstützen Stehboards wie das Gymba oder das Steppie im Sinne von „Gehen im Stehen“. Durch Gehbewegungen und Balancierübungen auf einem Aktivierungsboard kann der Sitz-Steh-Tisch viel intensiver genutzt und der Stoffwechsel angeregt werden. Während der

Arbeit trainiert man unmerklich die Muskulatur, schon nach kurzer Zeit können Rückenschmerzen und Verspannungen nachlassen.

### Gemeinsam für eine gesunde Arbeitswelt

Die richtigen Arbeitswerkzeuge sind essenziell für die Optimierung des Arbeitsplatzes, aber genauso wichtig sind Licht- und Akustik Aspekte sowie das Verständnis des Nutzers für sich selbst, für seine Körperproportionen und für die Einflüsse, die auf ihn wirken. Der scheinbare Gegensatz von Verhaltens- und Verhältnisprävention hebt sich in diesem Licht schließlich auf. Mensch, Umgebung und Tätigkeit werden als Einheit betrachtet. So erneuert Körperzentriert Arbeiten die isolierte Sichtweise der klassischen Ergonomie.

Grundlage für diese Herangehensweise ist ein erfahrungsbasiertes Konzept mit wissenschaftlichem Hintergrund, das aus sporttherapeutischer und wirtschaftspsychologischer Sicht belegt ist. Im Mittelpunkt steht der



Mensch als rezeptives und informationsverarbeitendes Wesen in seinem Arbeitsumfeld. Mithilfe einer entsprechenden Beratung wird sein Nutzerverhalten positiv gefördert und das Wesen und der Nutzen von Werkzeugen vermittelt. Diese ganzheitliche Betrachtung der Arbeitssituation unter Einbeziehung der biopsychosozialen Ebenen fördert das optimale Ergebnis: Nach der erfolgreichen Beratung wendet der KA-Nutzer das Wissen und die Werkzeuge intuitiv an. So kann das Thema KA als Beitrag zu einer gesunden Arbeitswelt in vielen Bereichen etabliert werden. In diesem Rahmen werden auch Aus- und Weiterbildungen durch KA – Körperzentriert Arbeiten zertifiziert.

Ergonomieberater sind eingeladen, ihr Ausbildungskonzept oder Curriculum einzureichen, sodass es nach Kriterien des Konzepts evaluiert werden kann. Trainings, die Inhalte im Sinne einer verbesserten Selbstwahrnehmung vermitteln, können mit dem KA-Siegel lizenziert werden.

Informationen und Broschüren zum Konzept KA – Körperzentriert Arbeiten sowie zur Zertifizierung finden Sie auf der Webseite der IOE Fachagentur; für Produktinformationen und die Möglichkeit zum Test wenden Sie sich an die Ergotrading GmbH.



#### Kontaktinformationen

##### Fragen zum KA-Konzept

IOE Fachagentur für Ergonomie  
Volker Timm  
22605 Hamburg  
Tel.: 040 607787020  
office@ioe-fachagentur.eu

##### Produkttests und Anfragen

Ergotrading GmbH  
25489 Haselau  
Tel.: 040 607787070  
mail@ergotrading.com