

Kleine Pause – grosse Wirkung

Mit einfachen Entspannungsübungen am Arbeitsplatz erzielen PostFinance-Mitarbeitende erfreuliche Resultate: Dank «Micropausen» kann Gisela Järmann ihren Kopf wieder ganz zur Seite drehen. Hier das Fazit des halbjährigen Tests.

Text und Bilder: Rahel Rohrer

Rund fünfzig Mitarbeitende der Belegverarbeitung im Operations Center St. Gallen beteiligten sich am Pilotversuch Micropause, der bis August 2006 dauerte. Drahtzieher war ihr Chef, Antonio Troisi. «Ich stiess schon vor drei Jahren auf die Micropause. Damals waren uns aber technisch die Hände gebunden.»

Mach mal Pause

Doch Troisi ist nicht der Typ, der still sitzt, wenn die Informatik noch nicht so weit ist: «Unsere Teamleitenden machten bereits seit 2003 Dehnübungen mit Gymnastikbändern vor. Zwei mal täglich einige Minuten. Das kam bei unseren Leuten gut an.» Nebst diesen Turneinlagen erhielten die Mitarbeitenden ergonomische Sitzkissen. Die Sitzbälle fanden weniger Anklang. «PostFinance hat viel gemacht bezüglich Arbeitsplatzgestaltung, zum Beispiel haben jetzt alle augenfreundliche Flachbildschirme und seit gut einem Jahr vielseitig einstellbare Bürostühle», resümiert Troisi.

So geht es

Ab Januar 2006 war die Zeit reif für Micropause. Und das geht so: Auf dem Bildschirm erscheint ein Pop-up-Fenster, und eine Frau zeigt eine Übung vor. Maximal eine Minute dauert eine der rund achtzig Übungen. Sie entspannen Augen, Kopf und Nacken, Schulter, Rücken, Arme und Hände, Beine und Füsse – je nach dem, welche «Problemzonen» man vorgängig wählt. Auch den Rhythmus, zum Beispiel stündlich, bestimmt jeder Teilnehmende selbst. Wenns mal

«Alle Übungen werden ohne Geräte und Schweissperlen ausgeführt.»

cken, Arme und Hände, Beine und Füsse – je nach dem, welche «Problemzonen» man vorgängig wählt. Auch den Rhythmus, zum Beispiel stündlich, bestimmt jeder Teilnehmende selbst. Wenns mal

brennt, hilft eine Sofortübung, Stress, Müdigkeit oder Kopfschmerzen abzufangen. Alle Übungen führt man im Sitzen oder Stehen direkt am Arbeitsplatz aus – ohne Geräte und ohne Schweissperlen.

«Wir zwingen niemanden zu Pausen. Die Selbstverantwortung ist wichtig.»

Geht durch die Übungen nicht wertvolle Arbeitszeit verloren? «Nein», behauptet die beratende Firma Fit im Job, «denn durch die gesteigerte Konzentration wird die eingesetzte Zeit um ein Vielfaches wettgemacht». Pro Benutzer kostet das Programm nebst Initialkosten ungefähr vierzig Franken im Jahr.

Selbstverantwortung zählt

Antonio Troisi ist mit dem Pilotversuch zufrieden: «Am Anfang war die Motivation hoch, dann ist sie ein wenig abgeflacht.» Das sei aber normal, meint er, «die Teamleitenden können immer wieder mit gutem Beispiel vorangehen. Aber wir zwingen niemanden. Die Selbstverantwortung jedes/jeder einzelnen Mitarbeitenden ist wichtig.» Zusammen mit der betrieblichen Gesundheitsförderung von PostFinance wertet er jetzt die Testresultate aus. Die Mehrheit möchte die Micropause weiter nutzen, entschieden ist aber noch nichts. So oder so hat Troisi schon die nächste Idee im Köcher: «Richtige und bewusste Ernährung ist mein nächstes Thema. Dank Micropause habe ich bereits vermehrt Wasser getrunken. Das hat dazu beigetragen, dass regelmässig auftretende Kopfschmerzen bei mir praktisch verschwunden sind.»

→ Informationen unter www.micropause.ch

Stimmen zum Versuch Micropause



Gisela Järmann, 55-jährig

«Die Micropause war neu für mich, ich liess sie auf mich zukommen. Jetzt möchte ich sie nicht mehr missen. Ich mache die Übungen täglich, denn es nützt: Den Kopf kann ich wieder ganz zur Seite drehen, und auch sonst bin ich lockerer. Gut sind auch die Übungen gegen Müdigkeit. Ich habe nur bei Hitzetagen gekniffen.»



Reinhard Kappeler, 48-jährig

«Am Anfang habe ich stärker mitgemacht, dann weniger. Wir haben jede Stunde fünf Minuten Pause zu gut, da kann man sich auch im Gang bewegen. In meiner Freizeit halten mich meine Pferde und Esel fit. Ich habe keine Probleme mit dem Rücken oder dem Nacken, nur manchmal etwas Kopfweh bei Stress.»



Sandra Schweizer, 38-jährig

«Es hiess, die Nackenverspannungen gehen weg. Das stimmt tatsächlich. Ich gebe mir Mühe, die Übungen jeden Tag zu machen. Danach gehe ich lockerer ans Arbeiten. Manchmal erscheint die gleiche Übung zwei Mal hintereinander, das wäre nicht nötig. Die Bewegungen fallen nicht gross auf, das stört kaum jemanden.»



Rosina Schönenberger, 51-jährig

«Für uns ist es gut und nicht selbstverständlich, dass PostFinance das anbot. Ich hatte Probleme im Hals-/Nackbereich, nun ist es besser. Auch die Erinnerung zum Wassertrinken und Früchte essen finde ich gut. Das vergisst man gerne. Der Erinnerungston ist bei einigen ein bisschen laut eingestellt.»



Nelly Thoma, 49-jährig

«Mein Doktor fand, ich sei immer so verkrampft! Jetzt bin ich entspannter. Dass die Übungen so viel bringen, hätte ich nicht gedacht. Vor allem für Schultern, Nacken und Kopf ist es eine grosse Erleichterung. Auch die Trinkerinnerung finde ich gut. Ich würde es begrüßen, wenn die Micropause definitiv eingeführt würde.»