



Problem: Statische Arbeit schadet dem Körper

Lösung: Bewegung ins Büro bringen

Bewegende Arbeit:

DAS „REIZENDE BÜRO“

Der Büroarbeitsplatz wandelt sich. Während die einen noch der Doktrin vom „richtigen“ Sitzen anhängen, erkennen andere: Der Mensch ist nicht für langes Sitzen geschaffen.

Im Mechanismus Mensch bilden Körper, Geist und Psyche eine in Wechselwirkung stehende dynamische Einheit. Seit Millionen Jahren ist er auf Gehen, Klettern, Hangeln sowie diverse Wechselhaltungen wie Liegen oder Kauern auf dem Boden „trainiert“. Sitzend hätte der Mensch wohl kaum sein Überleben gesichert. So entstand ein hochkomplexes System, das in einer lebendigen Körper-Geist-Psyche-Einheit für optimale physiologische Abläufe bürgt – aber nur, solange der Mensch die Möglichkeit für regelmäßig spontane, sich selbst organisierende Bewegungen hat. Ein Arbeitsplatz, der Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern will, ist auch ein komplexes System. „Farblose“, sterile Raumkonzepte, pathogenetisch orientierte Verhaltensempfehlungen zum „richtigen Sitzen“ oder stringentes Abarbei-

ten körperlicher Ausgleichsgymnastik werden dem komplexen Verhaltensbedarf einer dynamischen Körper-Geist-Psyche-Einheit nicht gerecht. Um Rückenschmerzen und anderen büroarbeitsplatzbezogenen psychosomatischen Symptomen entgegenzuwirken, sind Verhältnisse erforderlich, die sich an den Erfordernissen der Menschen orientieren.

Doping für die Mitarbeiter

Der Mensch fühlt sich wohl, wenn sein Sinnessystem das Gehirn mit möglichst natürlichen Sinnesreizen versorgt. Wir sind auch leistungsfähiger, wenn das Auge natürliches Tageslicht oder die Nase frische Luft aufnimmt. Viele internationale Studien wiesen bereits einen

Zusammenhang zwischen Office-Design und -Performance nach. So legen immer mehr Raumkonzepte Wert auf Helligkeit, Farben, Design, Akustik und Klima. Unser Ansatz des „reizenden Büros“ geht darüber hinaus, denn der Mensch verfügt nicht nur über die Sinnesorgane Auge, Nase, Ohr, Mund, Haut, sondern auch den Gleichgewichts- sowie den Muskel- und Bewegungssinn. Dieses System liest und wertet Informationsdaten des Körpers, wie seine Lage im Raum, die Stellung der Gelenke, den Spannungszustand der Muskeln. Es ist auch in der Lage, einen drohenden Gleichgewichtsverlust im Körper früh zu erkennen und, ohne dass es uns bewusst wird, zu handeln. Studien belegen zudem, dass eine im Verhältnis zur Ausgangssituation körperlich reizreichere Umwelt neben psychophysischem

Bild: Bellicon Deutschland



Minitrampolin im Büro: unkonventionelle „Schritte“ zu mehr Wohlbefinden.

Wohlbefinden auch Neuroplastizität, Hirnentwicklung und Lernleistung fördert. In Summe zielt das „reizende Büro“ also darauf ab, die Sinne in Balance zu bringen, d. h. Arbeitsplatzbedingungen zu schaffen, die Raum und „Verführungen“ für natürliches physiologisches (Bewegungs-) Verhalten ermöglichen.

Räume und deren Ausstattung können ein bestimmtes Bewegungsverhalten nahelegen, physiologisches Handeln unterstützen oder behindern. Das im „reizenden Büro“ zum Tragen kommende Raumkonzept setzt darauf, dass Menschen neben den bereits erwähnten sensorischen Reizen auch ihren individuellen motorischen „Fingerabdruck“ in der Diversifikation verschiedenster Arbeitshaltungen sowie bewegter Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen können. Die hier aufgezeigten „Tools“ eröffnen eine größere Bewegungsvielfalt und damit die Option für variable und komplexe Bewegungshandlungen.

Lebendig sitzen

Der Arbeitsstuhl wird, obschon wir nicht für längeres Sitzen geschaffen sind, auch in Zukunft eine dominante Rolle spielen. Daher ist es wichtig, die üblicherweise auf biomechanischen Annahmen basierenden Paradigmen zum „richtigen Sitzen“ zu hinterfragen.



Haltungswechsel in verschiedenen Ebenen.

Bild: Aeris Impulsmöbel (2)

Die aufrechte, lendenlordosengestützte Sitzhaltung auf normierten Stühlen kann man zwar einem leblosen Körper zumuten, aber nicht einem auf komplexe Inanspruchnahme ausgegerichteten lebendigen Organismus. Komplexe Sitzverhaltensweisen gehen über einzelne dogmatische und lineare Verhaltensmusterempfehlungen, wie die Einnahme bestimmter Sitzpositionen oder das zurzeit inflationär beworbene „dynamische Sitzen“, hinaus. Komplexes Sitzverhalten lässt sich nicht empfehlen bzw. vermitteln – es kann nur entstehen unter geeigneten Bedingungen, Freiheit der posturalen Gelenke. Dreh- und Angelpunkt hierfür ist eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Sitzfläche (3-D-Bewegung) zur Förderung einer kontrollierten Beckendynamik.

Stehen wie auf Wolken

Der bekannteste Haltungswechsel ist der Wechsel vom Sitzen zum Stehen. Die Vorteile temporären Arbeitens im Stehen sind hinlänglich bekannt. Bei stehenden Tätigkeiten erweist sich der harte Fußboden oft als zeitlimitierender Faktor; hier kann jedoch eine elastische Bodenmatte Abhilfe schaffen. Die weiche Struktur vermittelt nicht nur ein angenehmes, wohltuendes Gefühl, sie stimuliert auch die Muskulatur der unteren Extremitäten und fördert die Venenaktivität in den Beinen.

Zwischen Sitzen und Stehen

Sitz-Stehhilfen ermöglichen vielseitige Haltungswechsel. Es sind vor allem solche Sitz-Stehhilfen zu empfehlen, die Sitzpositionen in verschiedenen Höhen zulassen. Von zentraler Bedeutung: die (Bewegungs-)Mechanik der Sitz-Stehhilfe. Sie gewährleistet die frei fließende Beckendynamik bei guter progressiver Dämpfung. Eine haltungsphysiologisch wichtige Komponente stellt die ergonomische Vorneigung der Mittelsäule dar.

Swing, swing, swing

Ein Trampolin im Büro ist ungewöhnlich – der körperlich-geistige Nutzen für Mitarbeiter allerdings sehr hoch. Spezielle Minitrampoline besitzen hochelastische, schwingungsempfindliche Gummibänder. Sie ermöglichen gelenkschonende Schwungübungen, die das Haltungssystem stimulieren. Also immer wieder einmal aufstehen und schwingen oder noch besser: Regelmäßig während des Telefonierens schwingen.

Dr. Dieter Breithecker,
Miriam Lohs M. A.
(Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungs-
förderung e. V.)