

# BGF in der Firma Victorinox mit Alexander-Technik und balance-time®

Priska Gauger-Schelbert

Vor 12 Jahren war der Abteilungsleiter in der Firma Victorinox, Paul Auf der Maur, überrascht, als er den Begriff Alexander-Technik hörte und rätselte, was die Messerschmiede mit Alexander-Technologie wohl besser könnte.

## Konkrete Umsetzung auf einer Abteilung im Jahr 2011:

Heute, wo es um die Umstrukturierung einer Abteilung geht, bezieht er als zwischenzeitlicher stellvertretender Produktionsleiter ganz selbstverständlich Priska Gauger-Schelbert, die Betriebs-Alexander-Technik Expertin, mit ein. Es soll besprochen werden, wie die Alexander-Technik auf der neu geführten Abteilung frisch etabliert werden soll. Nebst einem neuen Abteilungsleiter wurden die rund 50 Mitarbeitenden mit neuen und vermehrt repetitiven Kontrollaufgaben konfrontiert. Der Geschäftsleitung ist es ein Anliegen, dass für die Gesundheit der Mitarbeitenden unter diesen neuen Bedingungen besonders Sorge getragen wird. Der neue Abteilungsleiter steht nach verschiedenen Planungsgesprächen der Alexander-Technik positiv gegenüber. Dies ist ein ganz zentraler Faktor für die Umsetzung und den Erfolg der Gesundheitsförderung. Auch hier wird das bewährte Vorgehen angewendet: Die Mitarbeitenden erhalten in Gruppen eine interaktive Präsentation über Alexander-Technik und balance-time®.

[www.alexandertechnik-schwyz.ch](http://www.alexandertechnik-schwyz.ch)

## «Als Unternehmen fühlen wir uns mitverantwortlich, wenn es um die Gesundheit unserer Angestellten geht.»

**Die F.M. Alexander-Technik fördert nicht nur die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden, sie begleitet uns in unserem Alltag und hilft uns die Arbeiten bewusster auszuführen.»**

Carl Elsener, CEO, Messerfabrik Victorinox Ibach-Schwyz

Innerhalb von zwei Wochen wird die gesamte Abteilung diese Einführungsveranstaltung besucht haben. Danach wird Frau Gauger noch über Wochen intensiv mit dieser Abteilung zusammenarbeiten. Sie wird die Mitarbeitenden an ihren Arbeitsplätzen besuchen und bei Bedarf Einzelarbeit anbieten. Auch wird sie die Vorgezogenen und die Mitarbeitenden bei der Durchführung der balance-time®<sup>1</sup> schulen und unterstützen. Später wird es kürzere Wiederholungen geben, um Fragen zu klären, weitere Ideen zu vermitteln und wenn nötig Einzelarbeit anzubieten.

Von den Mitarbeitenden der Victorinox wird vor allem die Praxisbezogenheit der Alexander-Technik geschätzt. Es sind nicht leere Theorien oder schwierige Abläufe, welche sie lernen sollen, sondern ganz praktische Anleitungen wie tägliche Arbeitsaufgaben über einen physiologischeren Körpergebrauch einfacher gelöst werden können.

Anfangs waren das Gros der Mitarbeitenden und Abteilungsleiter ziemlich skeptisch gegenüber dieser direkten Unterstützung während der Arbeit. Manche schmunzelten, andere rümpften die Nase. Inzwischen wissen die Mitarbeitenden, dass mit der Alexander-Technik eine Methode instruiert wird, in welcher sie lernen, die unvorteilhaften Gewohnheiten wegzulassen. Diese Erfahrung und das gesteigerte

«Die F.M. Alexander-Technik hilft uns, unser tägliches Tun immer wieder neu zu hinterfragen.»

**Sie begleitet uns präventiv, bei körperlichen Beschwerden von Mitarbeitenden und bei der Wieder-eingliederung von Langzeitausschreitenden. Priska Gauger-Schelbert ist für unsere Mitarbeitenden zu einer unverzichtbaren Vertrauensperson geworden.»**

— Paul Auf der Maur,  
Produktionsleiter Stellvertreter, Victorinox AG Ibach-Schwyz

## Jeder Mensch ist ein Individuum und soll dementsprechend unterstützt werden:

Die Gesamtzeitdauer, welche Frau Gauger mit einem Mitarbeiter verbringt, ist aber bei weitem nicht der einzige Faktor, welcher die Qualität und das Resultat der Alexander-Arbeit bestimmt:

Zentral ist dabei das Interesse des Mitarbeiters, sich selbst und die eigenen Bewegungen besser kennen zu lernen, um dann die unvorteilhaften Gewohnheiten wegzulassen. Die Einstellung etwas Neues zu erfahren und die eigenen Handlungen und Bewegungen zu hinterfragen, öffnen das Tor für schnelles Lernen und positive Veränderungen. Stress und Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder auch Stress in der Familie und soziale Veränderungen, wie ein Wechsel des Vorgesetzten oder eines Teammitglieds oder soziale Umstände im privaten Umfeld, sind alles Faktoren, welche die Befindlichkeit des Klienten beeinflussen und so das Weglassen von Verspannungen erschweren.

Wenn Priska Gauger gefragt wird, was für sie diesen Erfolg ausmacht, antwortet sie ohne zu zögern: Die Einzigtätigkeit der Alexander-Technik im Denken und der Fokus auf mehr Bewusstheit 'Wie' man eine Handlung oder Bewegung ausführt, macht den Unterschied und hebt die Alexander-Technik von anderen Vorgehensweisen ab. Die balance-time® bewirkt natürlich auch viel beim Lösen von Verspannungen und für die regelmässige Erinnerung an die Umsetzung der Technik im Arbeitsalltag. Priska Gauger legt jedoch Wert darauf, dass dies alleine mit der balance-time® nicht möglich wäre. Sie selbst arbeitet vor Ort nur etwa 10 % mit der balance-time®. 90% ihrer Arbeit ist klar Alexander-Technik. Darüber hinaus hat sich überraschend auch ein anderer nicht zu unterschätzender Aspekt ihrer Arbeit gezeigt: dadurch, dass sie ausserhalb der Firmenhierarchie steht, „neutral“ ist, ihr Ohr bei der Belegschaft hat, aber auch in regem Austausch mit Vorgesetzten und Betriebsleitung steht, wird sie ganz organisch zu einem wichtigen Bindeglied. Erfreulich ist auch die Beobachtung, dass Alexander-Technik und balance-time® teambildend wirkt und die Kommunikation verbessert.

Text: Daniel Harbach und Priska Gauger-Schelbert

**Priska Gauger-Schelbert** - SVLAT/ATI; Fachfrau für Betriebliche Gesundheitsförderung mit Alexander-Technik und balance-time®. Sie führt seit 16 Jahren eine eigene Praxis in Schwyz. 2001

bekam ihre Arbeit eine neue Wende. Von der Firma Victorinox angefragt, bekam sie die Möglichkeit die Alexander-Arbeit in einem Unternehmen anzubieten. Dabei entwickelte sie als Bestandteil ihres Konzeptes die balance-time®. Mittlerweile bietet sie ihr gesamtes Konzept mit grossem Erfolg in verschiedenen Firmen an, sowohl in Produktionsbetrieben wie auch in Officebereichen.

[www.alexandertechnik-schwyz.ch](http://www.alexandertechnik-schwyz.ch)



## RÉSUMÉ

**Promotion de la santé au travail dans l'entreprise Victorinox avec la Technique F.M. Alexander et balance-time®**

Il y a 12 ans, Paul auf der Maur, chef de département dans l'entreprise Victorinox, a été surpris quand il a entendu le terme de Technique Alexander et se demandait bien ce que les couteliers pourraient mieux faire avec la technologie Alexander.

Aujourd'hui, lorsqu'il est question de la restructuration d'un département il fait tout naturellement appel à Priska Gauger, l'experte de Technique Alexander en entreprises.

Tout a commencé lorsque une employée, souffrant de douleurs persistantes à l'avant bras, a demandé à son chef de département Paul auf der Maur si elle pouvait emmener à la «thérapie» des couteaux de poche à contrôler. Plutôt que de répondre impassiblement oui, cette question a suscité de l'intérêt chez M. auf der Maur, à savoir ce que cette employée pouvait bien faire. Ainsi il entendit parler pour la première fois de la Technique Alexander. Il se laissa informer du procédé et de ses bons résultats.

Lorsqu' apparemment environ 2 ans plus tard, un nombre remarquable de tendinites, M. auf der Maur proposa au conseil de direction de prendre contact avec la «thérapeute» qui avait à l'époque soigné son employée. Ainsi, fut démarré un projet pilote Technique Alexander l'été 2001.

Après seulement deux ans, le projet fut étendu à l'ensemble du personnel (env. 900 employés) au siège de l'entreprise à Ibach / Schwyz.

L'offre comprend: le soutien des employés avec de la Technique Alexander en individuel ou en groupe<sup>1</sup>, enseignement balance-time® et optimisation de la place de travail.

En 2009 Victorinox a ainsi obtenu le premier prix du concours SUVA, dans le cadre de Bewegung als Gesundheitsfördernde Massnahmen in Betrieben<sup>2</sup>.

Les résultats positifs se montrent également sur les heures d'absentéisme.

Sur toutes ces années l'absentéisme a pu être réduit de 40%, ce qui est en grande partie attribué au projet Technique Alexander.

Du fait de la réduction continue de l'absentéisme sur toutes ces années, les employés ont été récompensés par la prise en charge par Victorinox AG de la contribution de l'indemnité journalière des salariés.

L'entreprise se réjouit de ses résultats, les employés sont plus motivés, apprécient le soutien et se félicitent de l'amélioration du bien-être.

Ce qui est primordial pour le succès, c'est l'intérêt qu'a l'employé de mieux se connaître dans ses mouvements pour laisser de côté les habitudes défavorables. Permettre la remise en cause de ses propres actions et mouvements et apprendre quelque chose de nouveau ouvre la porte à un apprentissage rapide et des changements positifs.

Le succès est également lié à la singularité de la Technique Alexander, qui met l'accent sur la pensée et la prise de conscience, c'est à dire comment on mène une action ou un mouvement. Le balance-time® quant à lui, contribue beaucoup à relâcher quotidiennement les tensions et à se rappeler à un bon usage de soi.

**En tant qu'entreprise nous nous sentons co-responsables en ce qui concerne la santé de nos employés.**

**La Technique F.M. Alexander n'encourage pas seulement la responsabilisation de l'employé, elle nous accompagne dans notre quotidien et nous aide à effectuer notre travail de façon plus consciente.** — Carl Elsener, CEO, Fabrique de couteaux Victorinox Ibach-Schwyz