

# Alexander erobert einen kompletten Produktionsstandort



Der makedonische König Alexander der Große ging als Eroberer in die Geschichte ein. Viele Jahrhunderte später erobert die sogenannte Alexander-Technik die Mitarbeiter von Siemens Building Technologies im schweizerischen Zug – und das ganz friedlich. Denn die Alexander-Technik hat nichts mit Kampf zu tun. Im Gegenteil: Sie lindert Verspannungen und fördert das Wohlbefinden. Der ungewöhnliche Ansatz ist eine von mehreren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, die Siemens am Standort anbietet, um den gestiegenen krankheitsbedingten Fehlzeiten entgegenzuwirken. Nach anfänglicher Skepsis ist die Alexander-Technik bei der Belegschaft mittlerweile äußerst beliebt.

„Ich hätte nie gedacht, dass bewusste Körperbewegung einen solchen Unterschied machen kann. Ich kann jedem nur raten, es selbst auszuprobieren.“

Lale Arslan

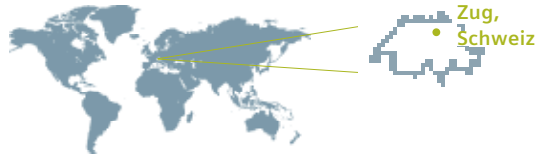
## Linderung arbeitsbedingter Gesundheitsbeschwerden

Die Arbeit in den Fertigungsinseln ist körperlich anspruchsvoll und kann auf Dauer Nacken-, Schulter- und Ellbogenbeschwerden hervorrufen. Lale Arslan, seit mehr als 25 Jahren im Werk tätig, beschreibt die Symptome, die bei ihr auftraten: „Ich litt ständig unter Schmerzen in den Schultern und in den Armen. Ich wurde sie einfach nicht mehr los.“

Derartige Beschwerden führen häufig zu Krankmeldungen, die letztlich auch die Produktion negativ beeinflussen. „Wir versuchten mit unterschiedlichen Maßnahmen, die Gesundheitsprobleme in den Griff zu bekommen, aber ohne nennenswerten Erfolg“, erinnert sich Rudolf Meisinger, Abteilungsleiter am Standort Zug. „Wir mussten daher einen Weg finden, die Maßnahmen auf die Bedürfnisse des jeweiligen Arbeitsplatzes abzustimmen.“



Priska Gauger-Schelbert  
Projektleitung Alexander-Technik



## Programm für die Gesundheit

Deshalb initiierte die Siemens Building Technologies und die Regionalgesellschaft Siemens Schweiz ein Programm zur Gesundheitsförderung, welches bereits 2007 ins Leben gerufen wurde – mit dem Ziel, Gesundheitsmaßnahmen besser auf die Anforderungen am jeweiligen Arbeitsplatz abzustimmen. Und die Alexander-Technik ist ein wichtiger Baustein dieses Programms.

Inzwischen nehmen rund 100 der insgesamt etwa 350 beschäftigten Mitarbeiter an dem Programm teil, und zwar direkt in den Produktionshallen. Dreimal täglich absolvieren Gruppen von mehreren Mitarbeitenden fünfminütige Übungen, welche auf Basis der Alexander-Technik entwickelt wurden. Einmal wöchentlich bieten Lehrerinnen für Alexander-Technik vor Ort Gruppen- und Einzelschulungen an.

## Große Erfolge dank Alexander

Entwickelt wurde die Technik von dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander. Ihr Ziel ist es, ineffiziente Körperbewegungen und gewohnheitsmäßige Haltungsmuster durch eine bewusstere Wahrnehmung zum Positiven zu verändern. Übertragen auf den Siemens-Standort bedeutet das: Den Mitarbeitern bewusst machen, wie sie an ihrem Arbeitsplatz stehen, gehen, sitzen und sich bewegen – und wie sie Aufgaben wie das Anwenden eines Bohrers schonender ausführen können.

Nicht nur die Mitarbeiter geben positives Feedback, auch das Management ist von den Vorteilen der Technik überzeugt. Rudolf Meisinger: „Ich bin selbst ein Bewegungsmensch und von den Ergebnissen einfach begeistert. Ich habe unsere Mitarbeiter schon lange nicht mehr so motiviert gesehen.“



**Priska Gauger-Schelbert:** „Wir sind angestellt, um gute Arbeit zu leisten und nicht um unsere Gesundheit zu ruinieren.“

Lale Arslan ist voll des Lobes für die Alexander-Technik: „Ich hätte nie gedacht, dass bewusste Bewegungsabläufe einen solchen Unterschied machen können. Ich kann nur jedem raten, es selbst auszuprobieren.“ Inzwischen leitet sie sogar eine fünfminütige Übung am Morgen.

## Leistung durch effizienten Körpereinsatz

Seit 2001 schult Priska Gauger-Schelbert, Fachfrau für Alexander-Technik und Ergonomie-Beratung in Unternehmen, erfolgreich die Alexander-Technik im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als ganzheitliche Methode zur Prävention und Gesunderhaltung. Die Technik bietet Mitarbeitern eine „Gebrauchsanweisung“, wie sie ihren Körper ökonomisch und effizient einsetzen können. Zum Angebot gehören auch massgeschneiderte Einzel- und Gruppenschulungen direkt an den Arbeitsplätzen in der Produktion und in den Bürobereichen, etwa die auf die Grundlagen der Alexander-Technik aufbauende *balance-time*®.

Weitere Informationen unter:  
[www.alexandertechnik-schweiz.ch](http://www.alexandertechnik-schweiz.ch).