

# BESPRECHUNGEN IM GEHEN FÜHREN

TINA COLATRELLA-MÜLLER, VORSTANDSMITGLIED RESSORT ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND MEDIEN, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN



Curdin Sedlacek, Bewegungswissenschaftler ETH, ist geschäftsführender Partner der Conaptis GmbH. Das Unternehmen mit Sitz in Zürich hat sich auf die Beratung im Bereich «Betriebliches Gesundheitsmanagement» spezialisiert. Die Dienstleistungen von Conaptis beinhalten Organisationsberatung, Training und Coaching für Unternehmen. Conaptis unterstützt Unternehmen und Mitarbeitende dabei, die wachsenden Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz zu meistern.

*Wir verbringen viel Zeit bei der Arbeit. Oft sogar mehr als zu Hause. Damit uns die Arbeit nicht krank macht, ergreifen einige Firmen Massnahmen, um ihre Mitarbeitenden fit zu machen. Curdin Sedlacek, Sport- und Bewegungswissenschaftler ETH, hat es sich zum Beruf gemacht, Unternehmen zu beraten und bei der Umsetzung zu unterstützen. Im Gespräch mit Tina Colatrella-Müller verrät er, wie.*

*Curdin Sedlacek, Sie sind Mitinhaber eines Unternehmens mit Namen Conaptis. Was tut Ihre Firma?*

Wir arbeiten in der Betriebsberatung und unterstützen Firmen, die etwas tun wollen, damit ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gesünder, motivierter und

leistungsfähiger arbeiten können. Dazu verkaufen wir nicht einfach Kochrezepte im Stil: «Wenn ihr dies macht, dann seid ihr alle gut gelaunt.», sondern Conaptis bedeutet unter anderem gemeinsam (con). Wir sind also auf die Mithilfe der Betriebe angewiesen. Wir untersuchen, was bereits gut läuft und wo es Handlungsbedarf gibt. «Aptis» stammt vom lateinischen «haptus», was «befähigen» bedeutet. Die Mitarbeitenden und Vorgesetzten sollen so geschult werden, dass sie die Veränderungen mit- und weitertragen können. Was wir säen, soll wach-

sen und gedeihen, auch wenn wir wieder weg sind.

*Welche Firmen gelangen an Sie?*  
Es sind Firmen, die das Verständnis haben, dass es einen Unterschied macht, wie ein Mitarbeiter, eine Mitarbeiterin sich fühlt.

*Das sind vermutlich grössere und namhafte Betriebe, die sich eine solche Intervention leisten können?*

Nicht wirklich, aber auch. Der kleinste Betrieb, den wir als Kunden hatten, umfasste vier Leute. Die grössten sind zwei grosse Schweizer Unternehmen. Sobald der Mensch irgendwo arbeitet, kommt es nicht so sehr auf die Betriebsgrösse an.

*«Ein grosses Thema heutzutage ist, dass immer mehr Mitarbeitende aufgrund von zu grossem Druck psychische Probleme kriegen.»*

*Mit welchem Bedürfnis kommen Unternehmen zu Ihnen?*

Ein grosses Thema heutzutage ist, dass immer mehr Mitarbeitende aufgrund von zu grossem Druck psychische Probleme kriegen. Die Folge davon ist Arbeitsunfähigkeit oder zumindest ein Leistungsabfall. Dann geht es darum, ein Konzept zu finden, wie der Druck genommen oder zumindest besser verteilt werden kann.

*Was wird denn konkret getan, damit sich die Mitarbeitenden wohler fühlen? Gibt es Yoga im Pausenraum?*

Es gibt zwei Hauptansätze. Auf der einen Seite geht es darum, wie fit die Mitarbeitenden sind. Wie können sie mit den täglichen Herausforderungen umgehen? In erster Linie geht es also um das individuelle Stress- und Ressourcenmanagement. Heutzutage sind häufige Arbeitsunterbrechungen und ständige Erreichbarkeit ein grosses Thema. Es wird dann im Einzelnen untersucht, wie der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin mit den Stressoren klar kommt, was selber getan werden kann, um die Situation zu verbessern. Wo kann Bewegung eingebaut, wie eine gesunde Ernährung sichergestellt werden und mit welcher Einstellung werden Herausforderungen angegangen? Wie teile ich meine Pausen ein etc.? Auf der anderen Seite müssen die betrieblichen Voraussetzungen beachtet werden, sprich: In welchem Rahmen ist die Arbeit zu erledigen? Wie viel Einfluss hat der oder die Mitarbeitende selber und was muss im Bereich der Arbeitsorganisation und der Führung verändert werden?

*Das heisst, Sie untersuchen die Arbeitsprozesse?*

Ja, wir schauen, was Sinn macht und was zugunsten aller verändert werden kann. Natürlich stehen und fallen einige Umsetzungen auch mit der Offenheit der Führungsetage.

*Ein grosses Thema im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung ist die Wirksamkeit. Haben Sie Zahlen, die belegen,*

*dass sich entsprechende Interventionen auszahlen?*

Solche Studien machen wir nicht selber. Diese werden von den Hochschulen durchgeführt. In der Praxis draussen ist es aber sehr schwierig, diesen «Return of Investment» zu beziffern, da viel zu viele Faktoren das Befinden des Menschen beeinflussen. Man kann also nicht sagen: Seit wir einen Stressmanagementkurs gemacht haben, ist alles besser. Generell sind aber die meisten davon überzeugt, dass sich die Investitionen auszahlen.

### *«Bewegungsmangel ist ein grosser Krankmacher.»*

*Für uns Bewegungsfachleute ist es manchmal schwierig, den Fuss in die Türe zu kriegen, um in einem grossen Betrieb arbeiten zu können. Haben Sie uns einen Tipp, wie wir das angehen können?*

Eine grosse Chance für Sie alle ist, dass der Dienstleistungssektor wächst. Mehr Leute sitzen immer mehr vor dem Bildschirm. Bewegungsmangel ist ein grosser Krankmacher. Der Bedarf ist somit mal da. Ergonomie ist dabei sicher ein Thema, sollte aber im Zusammenspiel mit Bewegung vorgenommen werden.

*Wie schaffe ich es aber, mich gegen die Fitnesscenter durchzusetzen?*

Da müssen Sie innovativ und kreativ sein. Sie müssen Ideen entwickeln, wie Sie den menschlichen Urinstink überlisten können.

*Der da wäre?*

Der Mensch ist von der Evolution so ausgerüstet worden, dass er seine Energien nutzbringend einsetzt. Er musste für die Jagd in sehr kurzer Zeit eine grosse Menge an Energie freisetzen können. Um überleben zu können, mussten wir uns bewegen. Vermutlich gab es in der Steinzeit keine Motivationsseminare zum Thema: So macht das Jagen Spass. Entweder bewegte man sich oder man starb! Nach der

Jagd war man erschöpft. Man musste sich erholen. Es handelt sich dabei also um einen natürlichen Schutzmechanismus, der uns davor bewahrt, unnötig Energie zu verschwenden. Dieser ist heute, obwohl er in unseren Breitengraden ziemlich nutzlos ist, immer noch aktiv. Deswegen lümmeln wir viel lieber auf dem Sofa rum oder hängen im Büro vor dem Bildschirm ab, als sich von jemandem durch die Gegend hetzen zu lassen. Nun ist es an Ihnen, Ideen zu entwickeln, wie Sie Ihre zukünftige Kundschaft dazu bringen, ihre Komfortzone zu verlassen.

*Schwierig. Obwohl ich mich gerne bewege, schaffe ich es bis anhin nur in meiner Vorstellung, einmal die Woche um sechs Uhr morgens joggen zu gehen ...*

Genau! Deswegen müssen Sie die Leute dazu bringen, diesen Schutzmechanismus zu überlisten, denn ist der Mensch einmal in Bewegung, klappt es, dann ist es kein Thema mehr. Das macht schlussendlich auch Sinn. Stellen Sie sich vor, eine innere Stimme hätte uns auf der Jagd zugeflüstert: «Hör auf, hör auf, es ist viel zu streng.» Wir wären alle verhungert!

*Das Wissen darüber reicht aber noch nicht aus, damit sich die Kunden in Bewegung setzen.*

Richtig. Deswegen müssen Sie an dem Gefühl danach anknüpfen. Wie ist das Befinden, wenn sie von der Wanderung, vom Skiausflug, vom Body Toning, vom Yoga zurück sind? Sind sie besser gelaunt, ertragen sie die Kinder besser, nervt der Chef weniger etc.? Es gibt aber noch eine weitere Hürde: Bewegung hat in unserer Gesellschaft ein negatives Bild.

*Bitte, was?*

Früher, bei den alten Griechen, stand der Sportler für Jugendlichkeit, Vitalität und Kraft. Es war ein hehres Ziel, zu den Olympioniken zu gehören. Heute gilt die allgemeine Überzeugung: Sport ist Mord, das machen nur Spinner, damit lässt sich kein Geld verdienen, es ist mühsam, tut weh, man verletzt sich, dafür bin ich eh zu

alt, ich schaue lieber dabei zu. Wir müssen nun dafür sorgen, dass ein Umdenken stattfindet. Dass den Leuten bewusst wird, wie viel spassiger es ist, selber Fussball zu spielen, als dabei zuzusehen, selber zu rennen, anstatt dem Marathon von der Couch aus beizuwohnen.

*Wie kriegt man nun aber Bewegungsmuffel dazu, hinter dem Schreibtisch hervorzukriechen? Nur mit den Bewegungsangeboten selber ist es vermutlich nicht getan.*

Richtig, da kommen nur jene, die Sport sowieso toll finden. Es gibt Betriebe, die haben damit angefangen, sich gemeinsam fünf Minuten vor der Pause zu bewegen. Wer will, kann mitmachen, wer nicht will, kann weiterarbeiten. Da die meisten weiterarbeiten doof finden, entscheiden sie sich für die Bewegung. Soziale Faktoren spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Wenn die anderen mitmachen, dann mache ich es auch. Weiter kann statt einer Sitzung eine «Stehung» oder eine «Gehung» abgehalten werden.

*Wie geht das?*

Anstatt sich an den Tisch zu setzen, stellt sich die ganze Versammlung hin. Oder

