

Rückenfit

Mannheim, 20. Januar 2011

Die Softwareschmiede Höffl ist Hersteller einer Branchenlösung für den Stahl- und Metallbau. Eine Softwarefirma wie viele andere auch, und eine, die wahrscheinlich mit den gleichen Problemen zu kämpfen hat wie andere Firmen der Softwarebranche: alle Mitarbeiter sitzen den ganzen Tag vor einem PC und haben ein Arsenal von technischen Hilfsmitteln um sich herum versammelt. Das „papierlose Büro“ ist natürlich ein Thema – man will ja quasi online (und ohne sich zu erheben zu müssen) auf alle Unterlagen Zugriff haben.


Die Firmenleitung betrachtet das mit einem lachenden und einem weinenden Auge. „Lachend“, weil durch das papierlose Büro die Effektivität steigt: kein langwieriges Blättern in verstaubten Akten – alles ist sofort greifbar. „Weinend“, weil durch den Bewegungsmangel das Risiko steigt, verstärkt Arbeitsausfälle aufgrund muskulärer Schwierigkeiten oder Rückenproblemen in Kauf nehmen zu müssen. Es muss ja nicht immer gleich der Bandscheibenvorfall sein, aber mit diesen Problemen wurden wir in der Vergangenheit häufig konfrontiert ...

Da man den Mitarbeitern in ihrer Freizeit kein Fitnessprogramm verordnen kann, haben wir nach Lösungen gesucht – und sind fündig geworden. Seit bald 4 Jahren arbeiten wir mit dem Personal Trainer Albrecht Bausch zusammen, der regelmäßige Übungen „Rückenfit“ bei uns in der Firma durchführt. Klar wurde das anfänglich belächelt – wer macht sich schon gerne vor der Belegschaft zum Affen – aber die Skepsis wurde rasch abgelegt. Inzwischen nimmt fast die komplette Mann- und Frauschaft an den Übungen in der Mittagspause teil. Die Bereitschaft der Mitarbeiter, sich auf die „Turnstunde“ einzulassen, hat die Firmenleitung überzeugt, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Die Begeisterung und den Spaß, den Herr Bausch vermitteln kann, hat sich sehr rasch auf die Mitarbeiter übertragen. Sie sind fröhlich bei der Sache und „gut drauf“. Der Übungsraum ist gerade belegt? Kein Problem, gehen wir halt ins Freie – und den neugierigen Zaungästen wird fröhlich zugewunken!

Klar wiederholen sich die Übungselemente in der einen oder anderen Form, was ja auch Sinn macht. Durch die verbesserte Gelenkigkeit wagen wir uns mittlerweile aber an Übungen heran, die man uns früher kaum zugemutet hätte. Und spricht man die Mitarbeiter auf ihren Eindruck an, hört man immer wieder, dass sie sich seither bewusster verhalten, den Sitzrhythmus ändern und sich immer wieder lockern. Das kostet keine Zeit, bringt aber viel.

Wenn die Mitarbeiter gut drauf sind, ist das natürlich eine feine Sache. Aber das ursprüngliche Ziel wollen wir dabei nicht aus den Augen verlieren: Seit wir „Rückenfit“ anbieten, gab es keinen einzigen Ausfall mehr, der sich auf Rückenprobleme zurückführen lässt. Da kommt doch Freude auf ...

Wir haben es Herrn Bausch zu verdanken, dass es uns allen besser geht – nicht nur körperlich sondern auch die Stimmung hat sich gebessert. Und dafür wollen wir diese Gelegenheit einfach einmal nutzen, um Danke zu sagen!



Alice Höffl, GF
Softwareschmiede Höffl GmbH