

# “Die Forstarbeiter gesund in die Pension bringen”

## Alexandertechnik und Nachhaltigkeit in der Forstarbeit

Claudia Garbani



Direkt vor Ort bespricht Claudia Garbani mit Forstwart Pachera mögliche Veränderungen der Körperhaltung.

© Foto: Brigitt Hunziker Kempf  
© Copyright ALN, Amt für Landschaft und Natur des Kt. Zürich



Bei er oft einseitigen Arbeit ist das regelmässige Dehnen und Lockern mittlerweile institutionalisiert.

© Foto: Claudia Garbani, Alexander-Technik Luzern

Ergonomie am Arbeitsplatz wird immer wichtiger und berücksichtigt schlussendlich nicht nur die äusseren Verhältnisse, sondern fordert auch das Verhalten der Mitarbeitenden. Die Alexandertechnik<sup>1</sup> bietet hier geeignete, nachhaltig wirkende Mittel und setzt den Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und entsprechendes Verhalten. Denn was nützt es, wenn trotz funktioneller Bekleidung, neuester Hilfsmittel oder optimal angepasster Computerarbeitsplätze, die körpereigene „Einstellung“ (Verhalten und Funktionalität) alles andere als ökonomisch und konstruktiv ausgerichtet ist? Hier setzt die Alexandertechnik an.

«Die Forstarbeiter gesund bis zur Pension führen» ist ein lohnendes und vorbildliches Ziel. Dieses im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung anzugehen, haben sich die

1 Die Schreibweise Alexandertechnik ist im vorliegenden Text gleich bedeutend wie Alexander Technik

Verantwortlichen des Staatswaldes des Kantons Zürich zur Aufgabe gemacht und der Alexandertechnik Fachfrau Claudia Garbani den Projektauftrag erteilt.

### Die Zielsetzung

war, im Staatswald mit Hilfe von Alexandertechnik ein Pilotprojekt in zwei Betrieben mit neun Mitarbeitenden zu prüfen, zu ermöglichen und diese Methode bei der Forstarbeit einzuführen. Im Fokus sind: die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit an diesem Arbeitsplatz bis ins hohe Alter zu erhalten.

### Als Ausgangslage

sind folgende Facts festgestellt: Hohe Leistungsanforderungen und Belastungen wirken sich teilweise ungünstig und krankmachend auf die Mitarbeitenden und ihr Wohlbefinden aus. Die Forstarbeiter leisten täglich sehr schwere und zugleich wertvolle Arbeit, sie sind im wahrsten Sinn des Wortes Schwerstarbeiter. Stark beansprucht durch die zeitweise eher

einseitigen Arbeiten, ist der ganze Körper hohen Belastungen ausgesetzt und das bei jeder Witterung. Zusätzlich und mit all den gegebenen hohen Belastungsfaktoren (Gewicht von Säge, Bekleidung und anderem Material, unwegsames und steiles Gelände) besteht vielfach enormes Gefahrenpotential. Um damit arbeiten und umgehen zu können, bedarf es der Unterstützung.

### Die Durchführung

hat einige Vorarbeit und Planung vorausgesetzt. Vor dem eigentlichen Kick-off mit den Männern des Staatswaldes konnte ich vorgängig eine Arbeitsplatzbegehung und -Analyse vornehmen. Sämtliche Resultate wurden der Projektgruppe präsentiert. Die gewählte Durchführungsvariante umfasste einen «Indoor» Einführungstag, eine «In- und Outdoor» Intensivwoche und zwei zu späterem Zeitpunkt folgende Tage. Vor und nach der Schulung führte ich mit allen Beteiligten eine ausführliche Befragung durch (Fragebogen).

Neben den unterschiedlichsten Praxissequenzen, bei denen die Forstarbeitenden jeweils in der Gruppe und einzeln auf Anwendung vor, während und nach der Arbeit geschult wurden, gab es auch Theoriesequenzen. Der Schwerpunkt wurde gesamthaft auf die «Outdoor» Schulung direkt bei der konkreten Arbeit gelegt.

Die Forstarbeiter lieben ihren anspruchsvollen Beruf, vor allem das Sägen und Fällen größerer Bäume. Sie sind ans Anpacken gewöhnt: 'Es mues öppis gah, es mues 'rigle'. So arbeiten sie stundenlang in oft einseitigen (Zwangs)Haltungen mit der bis zu neun Kilogramm schweren Säge. Die Herausforderung für mich bestand darin, die Förster zu ermutigen, mehr und mehr auch auf die eigene Feineinstellung im Körper zu achten. Wie sie mechanisch (funktionell) und mit Vorsicht eine Säge bedienen können, wurde ihnen schon in der Ausbildung gezeigt.

Dazu soll nun auch vermehrt der Aspekt der Feinarbeit einfließen. Durch „Körper- & Bewegungsbewusstsein© mit Alexandertechnik“ kann das gut gefördert werden.

Je mehr der Forstarbeiter erkennt, wie er was macht und dies auch direkt und bewusst erlebt, desto besser und höher sind seine Chancen und Möglichkeiten, ungünstige und weniger ökonomische Verhaltensweisen zu verändern: *Wie gehe*

ich an die Arbeit? *Wie bewege ich mich? Was kann ich verlernen und weg-lassen? etc.* Die Alexandertechnik bietet als Grundlagentechnik Unterstützung darin, sich selbst bewusst gebrauchen und erleben zu können.

### Bei den Beschwerden

der Forstarbeitenden handelt es sich meist um Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, wobei der enorm stark beanspruchte Rücken und die übermäßig belasteten Extremitäten oft die Schwachstellen sind. Deshalb wurden den Männern auch gezielte Übungen gezeigt, wie sie die Muskeln dehnen, den Rücken stärken und die Gelenke lockern können. Diese Übungen, die auf den Grundprinzipien der Alexander Technik aufgebaut sind, wurden unter Anleitung erlernt und ausgeführt.

### Meine Evaluation

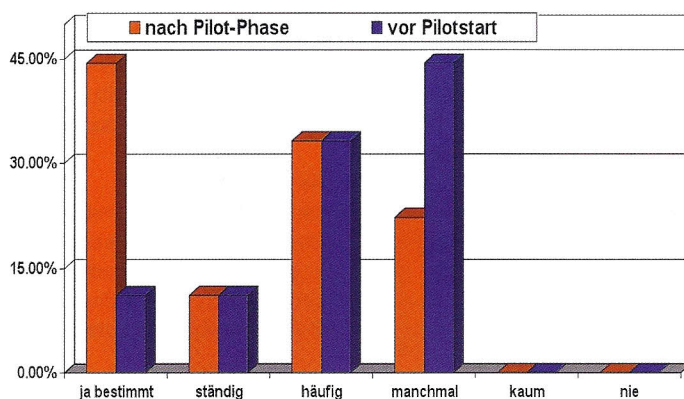
ergab überwiegend positive Resultate. Von der Mehrheit der Forstarbeitenden wurde der Wunsch nach Fortführung der Alexandertechnik geäußert. Dabei geht es unter anderem um Wissensauffrischung, Vertiefung, Feedback und Kontrolle des Gelernten.

Erfreulich war, dass sich ihre Selbstwahrnehmung um ca. das Doppelte verbessert hatte. (vergl. nachfolgende Statistik)

Auch gab es nach größerem zeitlichem Abstand eine qualitative Beurteilung, wobei die Resultate hinsichtlich mittelfristiger Nachhaltigkeit und Wirksamkeit evaluiert wurden. Dabei kam unter anderem heraus, dass die Alexandertechnik einen bewussteren Körpereinsatz am Arbeitsplatz bewirkt.

Die Mehrheit der Forstarbeiter erachten die unter Berücksichtigung von „Körper- & Bewegungsbewusstsein© mit Alexander Technik“ erarbeiteten Übungen als hilfreich und sinnvoll und sind motiviert, diese weiter durchzuführen. In der Tat ist dies auch bis zum aktuellen Zeitpunkt der Fall.

67% der befragten Forstwerte empfinden, dass sie in ihrer Selbstwahrnehmung zeitweise achtsamer und aufmerksamer sind.



**Denken Sie, dass eine gezielte Schulung Ihres „Selbstgebrauchs“ durch die Alexandertechnik (wie brauche ich mich selber während ich etwas tue und wie kann ich übermäßige Anstrengung direkt selber verändern) Sie unterstützen kann?**



Im Werkhaus erleben die Forstleute die konstruktive Ruhelage und wie sie mit wenig Aufwand viel für ihre Gesundheit tun können.

© Fotos: Brigitt Hunziker Kempf

© Copyright ALN, Amt für Landschaft und Natur des Kt. Zürich

Die Auswertung der Fragebogen zeigt auf, dass die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Sinn macht und Handlungsbedarf besteht. Eine Unterstützung vom Arbeitgeber wird begrüßt und gewünscht. Eine hohe Bereitschaft seitens der Mitarbeitenden, selber einen Betrag zu leisten, wurde erarbeitet und ist vorhanden.

### Die nachfolgenden Feedbacks

der Forstwarte zeigen eine anfängliche Skepsis dem ihnen neuartigen Ansatz gegenüber.

So bemerkte einer: „Am Anfang war ich sehr skeptisch. Ich habe nicht gewusst, was auf uns zukommt und wir haben dann gedacht 'ja e chli turne'... Wir haben das dann auch durchgesetzt und haben jeden Morgen geturnt. In der Theorie weiß man eigentlich, was man machen muss, aber die Umsetzung in die Praxis ist sehr schwierig. Mir hat es jetzt relativ viel gebracht mit dem Knie. Ich hatte Probleme mit dem Knie und jetzt durch das Aufwärmen und die Haltung, die man verändert, hat das gebessert.“ „... Ich denke es ist ein guter Ansatz.“

Auf die Frage, was er dachte, als er das erste Mal hörte, dass das mit der Alexandertechnik auf ihn zukommen werde, antwortete ein junger Forstwart: „Ich habe gelacht. Zuerst hatte ich gedacht, ja so Bäume umarmen und so ... meine Einstellung hat sich dann schnell mal geändert.“

Die Meinungen fast aller haben sich erfreulicherweise rasch geändert. So konnten die Mitarbeitenden erleben, dass es etwas bringt und es ihnen auch helfen kann, wenn eine andere Perspektive eingebracht wird und ihr Verhalten und Bewegungsabläufe einmal von außen her betrachtet werden. Das kann ihre anspruchsvolle Arbeit für den Körper erträglicher machen.

Dazu weitere Aussagen der Männer: „Bei der gefährlichen Arbeit sind wir voll drin. Erst wenn wir merken, dass wir uns verspannen oder etwas weh tut, gelingt es uns, das auch wieder zu lösen.“ – „Bei mir kommt die Erinnerung vom Körper her.“ – „Ich lasse mich mehr in Ruhe, wenn etwas schwer wird.“ – „Ja, auch die konstruktive Ruhelage haben wir eingeführt“ – „Auch beim etwas Anheben kommt es mir immer wieder in den Sinn.“ – „Bei kleinen Sachen ertappe ich mich, aber ich kann's lösen.“ – „Wenn ich etwas Schweres 'lüpfe', dann versuche ich es vorgängig so, wie wir es gelernt haben.“

Die Motivation der Mitarbeitenden, einen wesentlichen Teil des Gelernten eigenverantwortlich weiterzumachen, zeigt auf, dass die gewählte Richtung stimmig ist.

### Fazit

Um Gesundheit und Arbeitsfähigkeit erhalten zu können, bedarf es angepasster, griffiger Maßnahmen, einer konsequenten Umsetzung und professioneller Unterstützung zur gelegentlichen Überprüfung, Auffrischung, Vertiefung und Festigung des Gelernten. Die volle Zustimmung und Unterstützung seitens des Arbeitgebers ist selbstverständlich ausschlaggebend. Die eigene Gesundheit soll nicht dem Zufall überlassen werden. So macht es Sinn, Maßnahmen zu unterstützen, die vor, während und nach der Arbeit ohne großen Aufwand angewendet werden können.

Es braucht genügend Zeit für die Forstarbeiter, auch die subtilere Körperarbeit nach und nach zulassen zu können. Nicht nur die Übungen sollen institutionalisiert und konsequent ausgeführt werden, sondern es soll vor allem selbstverständlicher werden, die eigenen Bewegungsabläufe in ein ausgewogenes Verhältnis zum nötigen Kraftaufwand (weniger "Murksen"), zu bringen. Dieser Prozess kann nicht erzwungen werden und braucht zur Unterstützung professionelle Überprüfung und Schulung.

Sorgfältig geplante Vorsorge ist ein wirksamer und sinnvoller Schutz und eine wertvolle Investition in die Zukunft. Denn Prävention bedeutet auch, für sich selber, sein Umfeld und die Umwelt Sorge zu tragen, bevor Schaden entsteht. In der Prävention liegt ein riesiges Potential, denn bewusste und überlegte Strategien verhelfen vermehrt zu einem sich nachhaltig auswirkenden Handeln.

„Nachhaltig zu leben heißt somit, sorgsam mit seinen Ressourcen umzugehen. Dazu gehört auch die Prävention im Gesundheitsbereich.“ Werner Schärer, ehem. BUWAL Direktor.

Die eingebrachten Empfehlungen an Forstarbeiter und Arbeitgeber sind in Prüfung und Umsetzung. Ich bin jetzt schon gespannt, was die Forstarbeitenden bei den nächsten Follow-Up Tagen zu berichten haben.

Zu hoffen ist, dass viele Menschen, die täglich in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern anspruchsvolle und wertvolle Arbeit leisten, von dieser Methode profitieren können. Weitere Angaben über die Vielseitigkeit der Anwendung erhalten Sie direkt bei Claudia Garbani.

Luzern, im August 2011



### a-bgf-solution® - Claudia Garbani

Dipl. Lehrerin Alexandertechnik SVLAT®  
Komplementärmedizinische  
Therapeutin mit Qualitätslabel EMR  
Alexander Technik SVLAT, EMR u. ASCA  
anerkannt / KSK-Nr. B420878  
Theaterstrasse 13, 6003 Luzern  
Baarerstr. 112 6300 Zug,  
Tel. 041 210 04 41  
www.alexandertechnik-luzern.ch  
info@a-bgf-solution.ch  
[www.a-bgf-solution.ch](http://www.a-bgf-solution.ch)