



## Bedeutung der Körperwahrnehmung für die individuelle Arbeitsgestaltung

Samuel Maurer, lifetime health gmbh, Wetzikon



*Wir leben in und mit unserem Körper und wir denken und fühlen mit und in unserem Körper. Dies sollten wir vermehrt in unsere Arbeitsgestaltung einfließen lassen. Wie können wir mit unserem Körper die gewünschte Wirkung entwickeln, die sich positiv auf unser Arbeiterleben auswirkt?*

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie am Bahnhof eine Treppe zum Bahnperon hinaufgehen mussten und Ihnen eine grosse Menge Leute aus einem gerade angekommenen Zug entgegen gekommen ist? Wie haben Sie sich da verhalten? Sind sie erschrocken an den Rand gesprungen und haben versucht, sich dem Geländer entlang nach oben zu schieben? Haben Sie kehrt gemacht und es bei einem anderen Aufstieg zum Perron versucht? Oder haben Sie sich extra aufgerichtet und haben bewusst und entschlossen den Weg inmitten durch die Menge genommen? Wenn Sie Letzteres noch nie ausprobiert haben, sollten Sie es unbedingt einmal tun. Sie werden verblüfft sein, wie leicht sie den Aufstieg meistern werden und wie sich die Menschenmenge vor Ihnen teilt und hinter Ihnen wieder zusammenfügen wird.

Die Wechselwirkung von Körper und Geist ist nicht mehr zu negieren. Es ist mittlerweile allen klar, dass unser Denken einen grossen Einfluss auf unseren Körper hat und umgekehrt. Das heisst, nicht nur unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen den Körper und dessen Wahrnehmung, sondern die Körperhaltung und -empfindung hat auch eine entscheidende Wirkung auf unsere Emotionen und kognitiven Prozesse. Nur sind wir uns oft nicht bewusst, welches Potenzial in dieser Tatsache liegt. Auch wenn mittlerweile die Maschinen in vielen Branchen die meisten Arbeitsschritte ausführen, für welche wir früher unseren Körper gebraucht haben, sind im Arbeitsprozess Körper und Geist unzertrennbar im Einsatz. Wir steuern Busse, wir sitzen an unseren Bürotischen, wir heben Gräben aus, wo die Maschinen nicht hinkommen oder wir stehen vor anderen Leuten und reden. Überall sind viele Ideen und Gedanken im Spiel, überall ist es jedoch nicht zuletzt auch der Körper, der ebenfalls wahrgenommen wird und wirkt.

Dabei ist das Zusammenspiel von Körper und Geist in verschiedenen Tätigkeiten sehr unterschiedlich. Im handwerklichen Bereich ist der Körper dafür verantwortlich, dass er die Ideen grob- und feinmotorisch zielgerichtet umsetzen kann. Bei der Rede vor anderen Leuten ist der Körper mitnichten Träger der emotional wirkenden Botschaft, welche vermittelt werden möchte. Beim Sitzen am Bürotisch ist der Körper meist passiv und macht sich erst bemerkbar, wenn er lange nicht gebraucht wird. Trotzdem steigt der Puls oft viel zu hoch, jedoch aufgrund unserer Gedanken bei der Umsetzung der Aufgaben und den damit zusammenhängenden emotionalen Bewertungen. Selbst da wirken Körper und Geist zusammen. Beim Steuern eines Busses durch den Verkehr sind Körper und Geist vor allem durch den Zeitdruck, die hohe Aufmerksamkeitsleistung und die feinmotorischen Anforderungen der Fahrleistung stark gefordert.

Bei den genannten Tätigkeiten gibt es klare Anforderungen, welche durch die Art und Ziel der Aufgabe gegeben sind. Dabei wird von betrieblicher Arbeitsgestaltung gesprochen. Da schreiben Arbeitgeber oder Vorgesetzte vor, wie und mit welchen Mitteln bestimmte Arbeitsaufgaben gelöst werden sollten. Nun stimmen diese Vorgaben nicht immer mit den Fähigkeiten und Zielen derjenigen überein, welche sie ausführen müssen. Und es gibt bei jeder Aufgabe gewisse Freiräume, wie die entsprechende Aufgabe gelöst werden kann. Wenn Mitarbeitende beginnen, ihre Aufgaben so zu verändern, dass sie individuell besser gelöst werden können, wird von Job Crafting gesprochen. Der Begriff wurde 2001 von Amy Wrzesniewski und Jane Dutton eingeführt. Unter Job Crafting wird die proaktive Gestaltung der Arbeitsaufgaben durch Mitarbeitende verstanden. Beim Job Crafting werden vor allem drei verschiedene Hauptanpas-



sungen unterschieden: Es wird bewusst Belastung reduziert, um Überforderung oder Stress zu reduzieren, es werden neue Herausforderungen gesucht, wenn sich eine gewisse Routine eingeschlichen hat oder es werden neue Ressourcen zur Bewältigung der bestehenden Aufgaben erschlossen.

Wir sind also in der Lage, unsere Arbeitsaufgaben unseren Fähigkeiten und Zielen anzupassen. Und tun dies auch – oft ganz unbewusst. Was im Rahmen eines Bottom-Up Prozesses passiert, kann jedoch auch gezielt gefördert werden. Wenn Mitarbeitenden die Gelegenheit gegeben wird, mehr Selbstverantwortung bei der Gestaltung der Aufgaben zu übernehmen, kommen Körper und Geist gleichermaßen auf Touren. Es wird mehr variiert, es werden Belastungen ausgeglichen, es wird in anderen Körperstellungen gearbeitet. Es werden kreative Ansätze gesucht, wie die tägliche Arbeit besser und abwechslungsreicher bewältigt werden kann. Gleichzeitig ermöglichen gezielte Massnahmen, die Körperwahrnehmung der Mitarbeitenden bewusst zu stärken. Worauf wir wieder beim Beispiel mit dem Bahnperron angelangt sind. Wie können Körper und Geist bewusst eingesetzt werden, um Herausforderungen zu meistern beziehungsweise mehr Gestaltungsspielraum zur Erledigung der Arbeitsaufgaben zu erhalten?

Der Bauarbeiter merkt, dass die Koordinationsübungen, welche er jeweils am Morgen während

fünfzehn Minuten mit seinen Kollegen ausführt, ihn einerseits wecken, andererseits bewirken, dass er zunehmend einen sichereren Stand hat, wenn er auf dem Gerüst schwere Baumaterialien verarbeiten muss. Zudem kennt er eine bestimmte Mobilisationsübung, welche er nun immer vor dem Tragen von schweren Lasten ausführt, und welche bewirkt, dass er abends die Belastungen im Rücken weniger spürt. Das regelmässige Aufstehen und tiefe Durchatmen erzeugt bei der Bürofachangestellten eine längere Aufmerksamkeitsphase. Zudem stellt sie fest, dass die zwischenzeitlichen Mobilisationsübungen einerseits ihre Nackenschmerzen reduzieren und andererseits ihre Kolleginnen beobachten, dass sie in letzter Zeit viel mehr lacht. Die Kaderfrau merkt, dass die jüngste Austauschsitzung, welche sie mit ihrem Team im Stehen durchgeführt hat, viel zielgerichteter verlief und die Mitarbeitenden viel zufriedener zurück an die Arbeit gingen. Der frischgebackene Teamleiter spürt, dass ihn das bewusste Schulterrollen und Aufrichten mehr Selbstvertrauen und Ruhe gibt, seine Präsentation vor seinen Vorgesetzten durchzuführen. Und schliesslich merkt die Busführerin, dass das Achtsamkeitstraining langsam Wirkung zeigt und sie nach den kurzen Pausen an den Endhaltestellen viel erholt in die Gegenrichtung fährt. Zudem macht sie die Erfahrung, dass sie ganz eine andere Wirkung auf ihre Fahrgäste hat, wenn sie mit aufrechter Haltung durch die Hintertür einsteigt, die Anwesenden freundlich begrüsst und mit einem





(echten!) Lächeln nach vorne geht und hinter dem Steuer Platz nimmt.

Die genannten Beispiele zeigen auf, dass mit der verbesserten Körperwahrnehmung nicht nur Körper und Geist aktiviert werden, sondern auch die eigene Arbeit bewusst gestaltet werden kann. Gerade das letzte Beispiel zeigt, dass es eine Wechselwirkung von Körper und Geist gibt, welche die eigene emotionale Befindlichkeit positiv beeinflusst und die Selbstsicherheit stärkt. In diesem Zusammenhang wird auch von Embodiment gesprochen (siehe auch Storch et al.). Gerade bewusst eingegangene und authentisch gelebte Körperhaltungen können eine emotionale Stärkung der eigenen Person bewirken und wie im Beispiel der Busführerin gleichzeitig die wahrgenommene Wirkung nach aussen verstärken. Einerseits können unerwünschte emotionale Verfassungen mit Embodiment überwunden, andererseits können auch bestimmte emotionale Zustände durch Embodiment erzeugt werden.



Entwickeln Sie Ihr eigenes Embodiment Konzept! Spüren Sie, welche Bewegungen Ihnen gut tun und Ihnen Sicherheit geben. Bewegen Sie sich, suchen Sie sich neue Herausforderungen, die nicht nur die kognitive Arbeit, sondern auch den Körper miteinbeziehen. Oder noch besser: Sie beziehen den Körper zusätzlich in Ihre kognitive Arbeit ein. Wenn Sie sitzende Arbeit gewohnt sind, überlegen Sie sich, wie sie diese Arbeit stehend oder gehend erfüllen können. Gibt es Körperhaltungen, die bei Ihnen ein Lächeln auf dem Gesicht bewirken? Es kann gut sein, dass Ihre kreativen Ideen eher sprudeln, wenn Sie sich einer Gleichgewichtsaufgabe hingeben oder sonst in Bewegung sind. Fördern Sie jedenfalls vielfältige und abwechslungsreiche Arbeitsprozesse und Arbeitspositionen. Schärfen Sie Ihre Sinne und nehmen Sie wahr, was mit Ihnen und Ihrem Körper passiert. Kommen Sie weg von der Job-Autobahn und begeben Sie sich auf den abwechslungsreichen Arbeitspfad. Dabei spielt unser Gehirn eine zentrale Rolle. Gerald Hüther spricht in diesem Zusammenhang von den Stu-

fenleitern der Wahrnehmung, der Empfindung, der Erkenntnis und des Bewusstseins. Es geht darum, immer wieder „ein Gleichgewicht zwischen Gefühl und Verstand, zwischen Abhängigkeit und Autonomie sowie zwischen Offenheit und Abgrenzung zu finden. Um seine Sinne in dieser Weise zu schärfen, muss ein Mensch lernen, sowohl festhalten als auch loslassen zu können“ (Hüther, 2001). Schaffen Sie sich Zeit-Inseln, damit Ihnen dies gelingt. Momente, in denen Sie innehalten und achtsam sein können, was in Ihnen und um Sie herum passiert. Und Situationen, in denen Sie nicht nur zwischenzeitlich etwas tun, was Sie sonst nicht machen, sondern in welchen Sie tiefer wahrnehmen und sorgfältiger bewerten können, was Sie tun und was Sie lassen möchten. Die Freude und Zufriedenheit, welche Sie damit generieren können, erleichtert Ihnen nicht nur die Arbeit, sondern führt auch zu mehr Lebensqualität.

#### Quellen:

Maja Storch et al. (2006). Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber

Gerald Hüther (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Gudela Grothe und Bruno Staffelbach (Hrsg.) (2014): HR Barometer 2014. Arbeitserleben und Job Crafting. Zürich: Universität Zürich und ETH Zürich

#### Samuel Maurer

Ko-Geschäftsleiter lifetime health gmbh Wetzikon  
([www.lifetimehealth.ch](http://www.lifetimehealth.ch))

Vorstandsmitglied BGMnetzwerk.ch  
([www.bgmnetzwerk.ch](http://www.bgmnetzwerk.ch))

 lifetime health

 BGMnetzwerk.ch  
Wir bringen zusammen.