

## F.M. Alexander-Technik in der Victorinox AG «Balance-Time» und «Muskeln statt Motoren»

Victorinox AG, 6438 Ibach  
paul.aufdermaur@victorinox.ch, www.victorinox.ch

### Tätigkeit des Unternehmens

Victorinox produziert in Ibach (SZ) Taschenmesser, Haushalt- und Berufsmesser und verkauft sie auf der ganzen Welt. Seit einiger Zeit werden unter der Marke Victorinox auch Uhren, Reisegepäck, Freizeit- und Businessbekleidung sowie Parfüm hergestellt. Das Unternehmen beschäftigt weltweit 1700 Mitarbeitende. Das eingereichte Projekt betrifft das gesamte Unternehmen in Ibach, wo 900 Personen angestellt sind.

### Aktivität: Zwei- bis dreimal täglich bewusste Bewegungen während der Arbeitszeit

Die Abteilungs- und Gruppenleiter führen je nach Abteilung zwei- bis dreimal täglich während fünf Minuten eine so genannte «Balance-Time» durch. Dabei werden körpergerechte Übungen ausgeführt, die von den dazu ausgebildeten Abteilungs- und Gruppenleitern angeleitet werden. Während dieser Zeit ist die Aufmerksamkeit auf sich selbst gerichtet. Die Teilnahme ist freiwillig.

«Muskeln statt Motoren» ist ein alljährlicher Bewegungs-Event für Mitarbeitende und deren Familien, an dem verschiedene Aktivitäten (Schwimmen, Joggen, Wandern, Velofahren, Biken, Nordic Walking, Inline-Skating oder Spazieren) angeboten werden.

### Zeitraum

Im Sommer 2001 wurde ein Pilotprojekt mit der F.M. Alexander-Technik gestartet. Auf deren Grundlagen wurde die «Balance-Time» entwickelt. Seit Frühjahr 2002 ist das Angebot schrittweise auf die ganze Produktion und den kaufmännischen Bereich erweitert worden. Das Projekt ist zeitlich unbefristet.

«Muskeln statt Motoren» findet seit 2007 jährlich an einem Abend statt. 2009 wurde der Anlass auf einen ganzen Tag ausgeweitet.

### Ziele

Gesunde und motivierte Mitarbeitende mit mehr Eigenverantwortung für die Gesundheit; weniger Ausfallstunden und grösserer Flexibilität im Einsatz (Job-Rotation, Springer-Einsätze, etc.)



### Analyse / Ausgangslage

Bei Victorinox gibt es sehr viele repetitive Tätigkeiten. Vor allem in der Produktionsabteilung beklagten sich Mitarbeitende über Schmerzen an Hand, Arm und/oder Schulter. Sogar Sehnenscheidenentzündungen sind aufgetreten. Auch im Bereich Marketing und Verkauf traten immer mehr Probleme im Bereich Schulter, Nacken und Kopf auf. Es gab diverse Arbeitsplatzwechsel aufgrund dieser Beschwerden. Viele Mitarbeitende waren nur bedingt einsatzfähig. Die Ausfallstunden nahmen stetig zu. Deshalb wurde beschlossen, der Sache auf den Grund zu gehen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen. Es fanden Mitarbeitendenbefragungen im Mai 2002 und Januar 2003 statt. Daneben wurde die Zusammenarbeit und die Ursachenforschung mit der lokalen Ärzteschaft und den Versicherungen intensiviert.

### Beteiligung

Sämtliche 900 Mitarbeitende in Ibach haben die Gelegenheit, von den Schulungen der Alexander-Technik zu profitieren. Die «Balance-Time» ist heute ein fester Bestandteil der täglichen Arbeit. An jeder «Balance-Time» nehmen mindestens 60 bis 70 Prozent der Beschäftigten teil.

Die Beteiligung bei «Muskeln statt Motoren» war recht hoch. Im ersten Jahr nahmen 170 Personen und im zweiten trotz Nässe und Kälte 100 Personen teil. Dieses Jahr fanden rund 400 Bewegungshung-

rige den Weg in die Badi Seewen, wo der Anlass den ganzen Tag andauerte.

### **Erfolgsnachweise – Wirkung**

Die Ausfallstunden konnten in den letzten Jahren stark verringert werden. Einige Personen mit starken Beschwerden konnten davon nachhaltig befreit werden. Zu Beginn waren einige Mitarbeitende sehr skeptisch gegenüber der F.M. Alexander-Technik. Heute sind alle froh darüber. Die «Balance-Time» ist nicht mehr aus dem täglichen Arbeitsablauf weg zu denken.

Die Reduktion der Ausfallstunden ist zu einem guten Teil der Alexander-Technik anzulasten. Aber auch andere Massnahmen haben einen wichtigen Beitrag geleistet: Ein konsequentes Absenzenmanagement, die Wiedereingliederung von Langzeitabsenzen, gesunde Pausenverpflegung und Präventionsmassnahmen im Nichtberufsunfallbereich.

### **Besonderes**

Sorgfältige Analyse und Miteinbezug der Ärzteschaft. Es werden mehrmals täglich angeleitete Ausgleichsübungen, sogenannte bewusste Bewegungen, gemacht. Diese Ausgleichsübungen werden von den Mitarbeitenden sehr geschätzt.