

Yoga und Massagen im Büro

Wirtschaft: Wie sich Unternehmen um Gesundheit ihrer Mitarbeiter kümmern – Nutzen für Chefs: Weniger Krankheitstage

KREIS MILTENBERG. Eine Massage in der Mittagspause, Yoga mit dem Chef, Krafttraining zur Stärkung bürostuhlgeschädigter Rückenmuskeln oder ein kurzes Pausenschläfchen im firmeneigenen Ruheraum. Klingt ungewöhnlich? Immer mehr Firmenchefs sorgen sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Zu den 38 Beschäftigten der Kanzlei Klein, Schneider und Kollegen in Großheubach kommt regelmäßig Nicholas Godin. Um sie zu massieren – auf Bitten der Chefetage. Dafür wurde im zweiten Stock des Gebäudes ein kleiner Raum mit Massagebank eingerichtet.

Rechtsanwalt Manfred Wollbeck tritt ein, es duftet nach Räucherstäbchen. »Wie fühlst Du Dich?«, fragt Godin. Wollbeck antwortet: »Ich sage nichts ohne meinen Anwalt.« Die Männer lachen, sie kennen sich. Ab auf die Massagebank. Godin ist Profi. Routiniert knetet er die Rückenmuskulatur des Anwalts durch. Entdeckt er Verspannungen, bearbeitet der aus Mauritius stammende Masseur die Stellen mit seinen Fingern. Wollbeck schweigt und genießt.

Lange Gespräche während der Behandlung gibt es bei Godin nicht. »Mir ist wichtig, dass die Leute während der Massage abschalten können«, sagt der 39-Jährige. Tratschen störe da nur. Wollbeck kommentiert die fließenden Handgriffe des Masseurs nur kurz: »Der Nicholas macht das gut.« Dann herrscht wieder Stille.

Berufskrankheiten vorbeugen

Auf die Idee, seine Angestellten massieren zu lassen, kam Kanzleimitinhaber Udo Schipper vor vier Jahren. »Ich war bei Nicholas in Behandlung, darum kannte ich ihn«, erinnert sich der 51-Jährige, »da dachte ich mir, dass es ein tolles Angebot zur Vorbeugung von Rückenproblemen sein könnte.«

Die Beschäftigten sitzen die meiste Zeit, mit entsprechenden Folgen für Rücken und Muskeln: Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen. Kommt es zu Erkrankungen von Knochen und Muskeln, kann es für Unternehmer schnell teuer werden, denn die Ausfallzeiten sind dann lange. Nach einer AOK-Statistik aus dem Jahr 2009 sind es bei solchen Problemen durchschnittlich 23 Krankheitstage.

Anfangs kam Masseur Godin alle zwei Wochen in die Anwaltskanzlei, mittlerweile jede Woche. Immer dienstags, von 9 bis 15.30 Uhr, können sich die Mitarbeiter massieren lassen – eine halbe Stunde pro Person. Die Termine werden einen Monat im voraus bekanntgegeben und sind heiß begehrt. Die Großheubacher Anwaltskanzlei ist kein Einzelfall mehr. »Drei Firmen haben bei mir angefragt, ob ich ihre Angestellten auch massieren könnte«, berichtet Godin.

Schwitzen im Eingangsbereich

Im Empfangsbereich der Werbeagentur Konzept in Faulbach geht es weniger still zu. »Nehmt die Arme nach oben«, weist Yogalehrerin Moni Schmitt die Mitarbeiter an, »und jetzt zur Seite neigen.« Die etwa 20 Ange-

stellten der Werbeagentur folgen, so gut sie können. Sie halten die Rückenmuskulatur angespannt, atmen tief und lange ein oder lassen den Oberkörper auf Schmitts Kommando hin plötzlich nach vorne fallen.

Einigen sieht man die Anstrengung an: Die Gesichter erröten, manche kommen ins Schwitzen, andere wirken lässig. Manche Übungen machen die Angestellten zu zweit und lachen, wenn es nicht ganz so klappt, wie die Yogalehrerin es vor macht. Nach 15 Minuten ist die sportliche Unterbrechung des Arbeitstags vorbei.

Schmitt bietet seit August vergangenen Jahres Yoga für die Beschäftigten der Agentur an. Jeden Montag und Mittwoch von 12 bis 12.15 Uhr. Das Programm ist abwechslungsreich. »Mal sind die Übungen ruhiger, mal sportlicher«, erzählt die 31-Jährige aus Dorfprozelten. Geschäftsführer Klaus-Peter Albert hatte die Idee, im Arbeitsalltag eine kurze Auszeit einzubauen und gleichzeitig die Mitarbeiter aller Abteilungen zusammenzubringen. »Die Menschen hier sind quasi meine zweite Familie, ich wollte ihnen etwas Gutes tun«, sagt Albert. Die Viertelstunde Yoga ist keine Pflicht, sondern freiwillig. Dennoch beteiligen sich im Schnitt 15 bis 25 Leute von insgesamt 50 – auch der Chef macht mit.

Yogalehrerin Schmitt gibt nach den Sporteinlagen kleine Tipps bei akuten Beschwerden, etwa Blockaden oder Verspannungen. Ein Rat: »Auf einem Bein stehen und dabei das Becken kreisen lassen – das stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Koordination.«

Reisen mit den Kollegen

Bewegung haben die Mitarbeiter der Dachdeckerfirma Klemens Ott in Miltenberg. Statt auf Gymnastik setzt Firmenchef Peter Ott deshalb auf Geselligkeit, damit das Betriebsklima stimmt. Alle zwei Jahre verreist der Chef mit seinen Mitarbeitern – seit 30 Jahren. Waren früher Betriebsausflüge üblich, sind sie heute keineswegs selbstverständlich, wie Peter Urbansky von der Handwerkskammer Unterfranken in Würzburg, berichtet: »Betriebsausflüge werden heutzutage vor allem noch von kleinen Familienbetrieben gemacht, die großen Firmen arbeiten durch.«

Bei Klemens Ott haben die Ausflüge Tradition. Früher ruhten die Arbeiten im Winter. »Mein Vater fuhr in der Zeit immer Ski in Tirol, in Seefeld«, erinnert sich Peter Ott. Irgendwann habe er sich entschlossen, seine damals sechs Mitarbeiter mitzunehmen. Daraus entwickelten sich

Städteausflüge, alle zwei Jahre woanders hin. »Mal nach Düsseldorf, München oder Hamburg«, sagt Ott, »irgendwann hatten wir die meisten Städte abgeklappert.«

2010 feierte die Firma ihr 50-jähriges Bestehen. »Da musste es ein besonderes Reiseziel sein: Mallorca.« Geplant war ein Aufenthalt im April von Donnerstag bis Sonntag. Aber alles kam anders.

Aschewolke verhinderte Heimreise

In Island brach der Vulkan Eyjafjallajökull aus, die entstandene Aschewolke sorgte für Chaos im weltweiten Luftverkehr. Flüge wurden gestrichen, Passagiere strandeten auf Flughäfen. Auch die 20-köpfige Reisegruppe aus Miltenberg saß fest.

Der Chef hatte mehr Glück. Peter Ott schaffte es nach Barcelona auszufliegen. Dort holte ihn sein Sohn mit dem Auto ab. »Zwei Tage lang musste ich die Kundschaft vertrösten«, erinnert sich der 54-Jährige. Die Mitarbeiter verließen die Urlaubsinsel am darauf folgenden Montag per Fähre. Mit Bussen ging es zurück nach Deutschland.

»Dieses Jahr legten wir die Latte nicht ganz so hoch«, erzählt Ott und lacht. Es ging zum Weihnachtsmarkt nach Bamberg. Eine Aschewolke war dort nicht zu erwarten. Patrick Hyslop

Das halten die Angestellten von den ausgefallenen Ideen ihrer Chefs:



Tina Drack (29) aus Altertheim: »Die Massagen entspannen ungemein. Nach der Arbeit schaffe ich es nicht zum Masseur, hier kann ich einfach mal zwischendurch in der Mittagspause vorbeischaun. Mittlerweile hat Nicholas Godin schon viele Verspannungen bei mir wegmassiert.«



Anita Kostka (30) aus Aschaffenburg: »Die Viertelstunde Yoga von Moni Schmitt ist ein perfekter Ausgleich zum täglichen Terminstress. Ich komme zur Ruhe und habe gleichzeitig das befriedigende Gefühl, mir selbst etwas Gutes getan zu haben.«



Martina Krämer (47) aus Mönchberg: »Unsere gemeinsamen Reisen bei Klemens Ott machen großen Spaß. So habe ich auch mal Gelegenheit, mich mit vielen Kollegen außerhalb der Arbeitszeit zu unterhalten und sie viel besser kennenzulernen.« (phy)



Masseur Nicholas Godin bearbeitet die Verspannungen von Anwalt Manfred Wollbeck direkt in der Großheubacher Kanzlei.