



Jetzt Körperzentriert Arbeiten®

EIN BEITRAG VON
MAGDALENA APEL - IOE FACHAGENTUR

Büroarbeit: Das ist stundenlanges statisches Sitzen am Schreibtisch und bedeutet hohen Stress für unseren Körper. Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten und äußern sich als Verspannungen und Rückenschmerzen. Körperzentriert Arbeiten® ist ein Konzept, das dem entgegenwirkt und den Alltag erleichtert.

Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur: nach DIN produziert, aber viel zu selten im Sinne des eigentlichen Nutzers gestaltet. Dabei wäre es doch sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es um die Einrichtung des Arbeitsplatzes geht. Denn das Ziel ist es, schmerzfrei und produktiv zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. Diesen Ansatz verfolgt der Hamburger Ergonomiespezialist und Feldenkraistherapeut Volker Timm mit seinem Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Es basiert auf seinen langjährigen Erfahrungen aus der Büroergonomie und wurde 2017 von

der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.

Zahlreiche Studien belegen, dass Fehlhaltungen im Büroalltag oftmals durch falsche Arbeitsweisen ausgelöst werden: Die schlechte Positionierung der Arbeitsmittel führt zu einer unnatürlichen Haltung. Das spielt eine wichtige Rolle bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für eine gesunde Körperhaltung sollten alle Tätigkeiten zur Körpermitte hin ausgerichtet werden. »Das ist das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten®, sagt Timm. »In der Mitte liegt die Kraft. Der Körper bewegt sich harmonischer, da das Bewegungsmuster viel natürlicher ist. Der Nutzer spürt das intuitiv und profitiert von einer besseren Selbstwahrnehmung als Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.«

Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Verschiedene Werkzeuge von Monitorarm bis Tischlehne entlasten unterschiedliche Bereiche. Zusammen bewirken sie eine zentrale Ausrichtung des Körpers,

die die Haltung spürbar verbessert und Verspannungen der Muskulatur mindert. Im Ergebnis sorgt Körperzentriert Arbeiten® für optimale Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, damit sich Wohlbefinden und Kreativität maßgeblich erhöhen. ●



IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen von Büroarbeitsplatz und Verhalten, um den Körper in eine gesunde Haltung zu bringen und sich innerlich und äußerlich zu zentrieren.