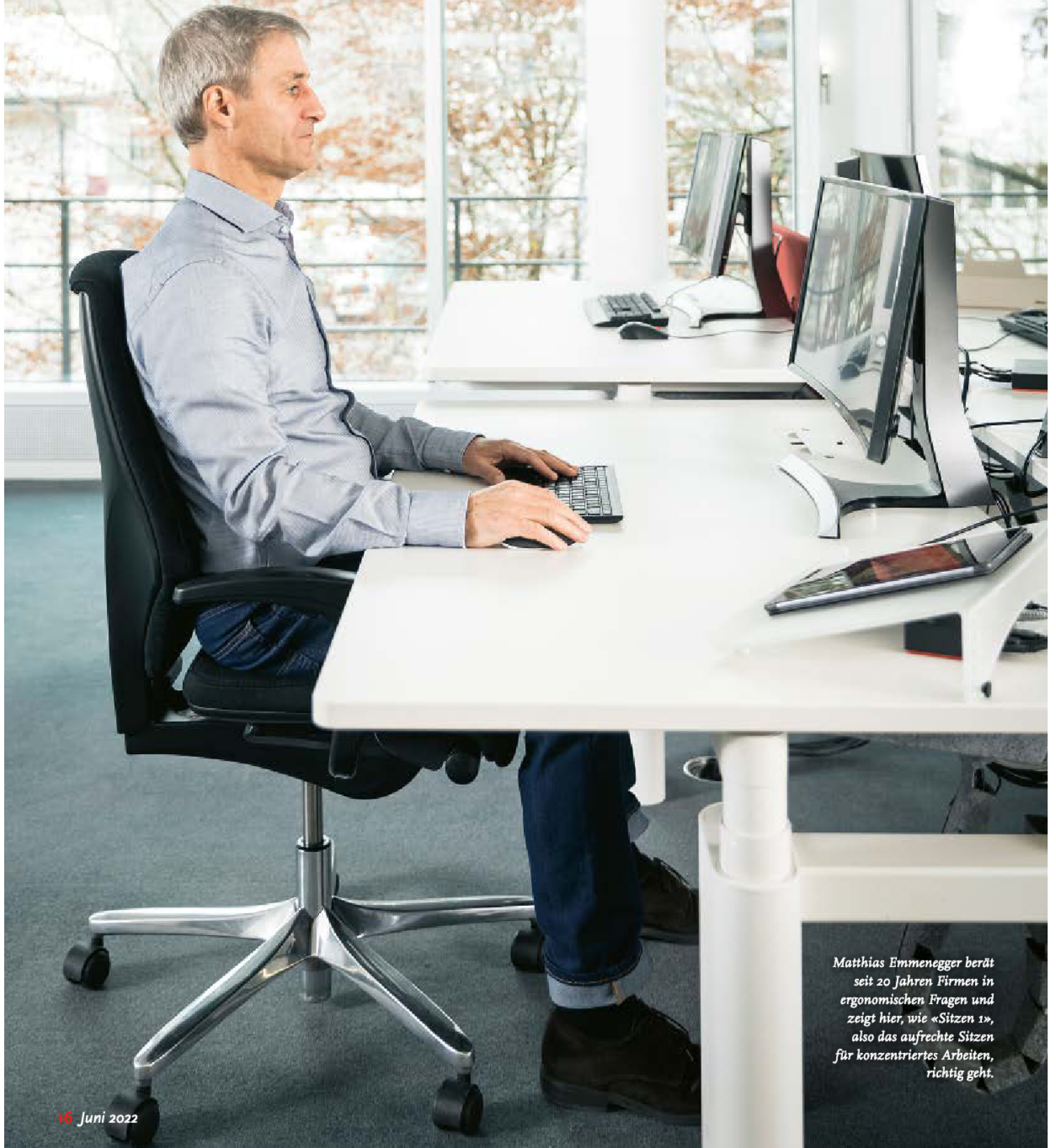


Ein Besuch beim Ergonomen Matthias Emmenegger

# Schöner sitzen

Die Beschäftigten in der Schweiz sind vom Homeoffice ins Büro zurückgekehrt – teilweise. Also vom Sofa oder Küchenstuhl auf den Bürossessel, dessen zahlreiche Einstelloptionen man vermutlich noch gar nie ausprobiert hat. Ein Besuch beim Ergonomen. | Text: *Christoph Schlatter* (Foto: *zVg*)



*Matthias Emmenegger berät seit 20 Jahren Firmen in ergonomischen Fragen und zeigt hier, wie «Sitzen 1», also das aufrechte Sitzen für konzentriertes Arbeiten, richtig geht.*

## Neues Rauchen?

Ich falle gleich mit der Tür ins Haus und platze heraus mit dem Satz, den ich an einer Arbeiten-4.0-Tagung aufgeschnappt habe: «Ist Sitzen das neue Rauchen?» Gemeint ist natürlich: Stellt Sitzen für den Grossteil der Beschäftigten in all den Büros landauf landab ein Gesundheitsrisiko dar in einer Dimension, wie sie einst für den Tabakkonsum galt? Und hat sich das womöglich alles noch verschärft, weil im Homeoffice erst recht verkehrt gesessen wird? Nein, sagt Matthias Emmenegger, der seit 20 Jahren Betriebe in ergonomischen

Fragen berät. Wer behaupte, dass Sitzen per se schädlich sei, führe etwas im Schilde, womöglich den Verkauf von Stehpulten ...

Zudem ist Sitzen für sehr viele Tätigkeiten schlicht erforderlich, weil wir sie sonst nicht zielgenau ausführen können. «Das Sitzen», so erläutert der Experte, «ist jene Position, die mir erlaubt, meinen Körper zu stabilisieren, damit ich Hände, Augen und Aufmerksamkeit freihabe.» Jene Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, führen wir daher wenn immer möglich im Sitzen aus. Darun-

ter fällt das Lenken eines Fahrzeugs, sowieso eines des öffentlichen Verkehrs. Aber auch die Goldschmiedin sitzt mit Vorteil, der Schneider, die Laborantin am Mikroskop. Arbeit am Computer wird in den allermeisten Fällen im Sitzen erledigt. Essen und Trinken übrigens auch (ausser an der Bar und beim Stehlunch). Demnach ist – auch Matthias Emmenegger spricht natürlich zugunsten seiner eigenen Zunft – nicht das Sitzen das Problem. Sondern die Einrichtung des Arbeitsplatzes. Und die Organisation der gesamten Arbeit.

## Beste Haltung: nächste Haltung

Dort, wo Sitzen zu Verspannung und Krankheit führt, lassen sich zwei verschiedene Ursachen eruieren: das falsche Sitzen und das zu lange Verharren in ein- und derselben Haltung – halt ebenfalls oftmals im Sitzen, wo wir am stärksten zu starren Körperpositionen neigen.

Aber wie jede Pflegefachfrau weiss, ist auch zu langes regloses Liegen ein grosses gesundheitliches Problem. Und wer einer Bildhauerin oder einem Maler Modell steht, wird konstatieren, dass auch jegliche stehende Position anstrengend, ja schmerz-

haft ist, wenn wir sie über längere Zeit halten sollen – so bequem sie auch anfänglich erscheinen mochte.

Die Lösungen sind demnach auf dem Papier relativ einfach zu beschreiben: Wir benötigen eine gute Ausstattung des Arbeitsplatzes. Und wir sollten uns bewusst machen, dass die gute Körperhaltung bei der Arbeit stets die *nächste* Körperhaltung ist. Nichts ist wirklich schlimm, solange wir in Bewegung

bleiben. Faustregel Emmenegger: Pro Stunde sitzende Tätigkeit sollte man 2- bis 4-mal aufstehen sowie 5 Minuten herumspazieren. Wer einen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, arbeitet stündlich eine oder zwei Phasen von 5 bis 10 Minuten im Stehen – so ist's empfohlen.

Das heisst: Der mit kurzem Schwatz verbundene Ausflug ins Büro von Kollege X. ist Gesundheitsförderung. Das gleiche gilt für den Gang zum Kopierer und zur Kaffeemaschine – den beiden Orten, die im heutigen Büro die Funktion

des früheren Dorfbrunnens übernehmen: Hier trifft man sich und tauscht sich aus. Aus dieser Sicht ist vielleicht sogar der Papierstau im Drucker kein Weltuntergang. Sondern auch eine Möglichkeit, sich zu begegnen, sich zu unterhalten, sich zu unterstützen und zu sehen, womit die anderen so beschäftigt sind.

In die Quere kommt uns hier die extreme Arbeitsteilung im

Spätkapitalismus, die zum einen Entfremdung im Marx'schen Sinn bewirkt – also dass uns der Sinn der Arbeit verlorengeht, wenn wir nur ein winziges Fitzelchen zu einem Gesamtprodukt beitragen. Zum anderen aber bewirkt sie auch jene Eintönigkeit, die auch in Bezug auf die Körperhaltung schädlich ist. Das gilt auch, ja sogar spezifisch fürs Büro. Matthias Emmenegger hat die Veränderung in den letzten zwei Jahrzehnten gut beobachten können: Zur Jahrtausendwende waren gemischte Tätigkeiten auch in den Schweizer Büros noch weit stärker verbreitet als heute. Man musste mal aufstehen, um ein Lexikon oder ein Wörterbuch aus einem Regal zu greifen – heute weiss Wikipedia die Antwort oder Deepl die Übersetzung. Es galt, einen Gang ins Archiv zu tun, weil sich dort und nur dort die Ablage befand. Auch Sitzungen und Kundengespräche fanden real statt; der Weg war womöglich ein Moment der Entspannung. Emmenegger kann die Veränderung sogar grob beziffern: Wurden bei der Bürotätigkeit im Jahr 2000 noch zwischen 50 und 75 Prozent der Zeit sitzend am Bildschirm verbracht, sind es heute 90 bis 100 Prozent.



## Zweierlei Sitzen

Viele Bürotätigkeiten lassen zumindest eine gewisse Freiheit zu und verlangen kein ununterbrochenes Sitzen vor dem Screen. Sofern die Arbeit letzteres allerdings erfordert, muss die Arbeitnehmerin zum einen

auf regelmässigen, wenn auch kurzen Pausen bestehen. Und zum anderen tatsächlich richtig sitzen. Es gibt aber nicht *ein* rich-

tiges Sitzen, sondern *zwei*. Position 1 ist die aktive, aufrechte: das Gesäss eher vorne auf der Sitzfläche, der Rü-



cken gerade, die Füsse am Boden. Das ist die Haltung, in der hochkonzentriertes Arbeiten gelingt. Aber es ist anstrengend, so zu sitzen. Deshalb, so der Fachmann, sollten wir nach geraumer Zeit Position 2 suchen: Wir rutschen nach hinten, richten Becken und Rücken auf, suchen die Unterstützung der

Rückenlehne, lassen die Schultern hängen und – legen die Hände in den Schooss (auch wenn dieser Ausdruck das Synonym für Nichtstun und Feierabend ist).

«Auch das ist gutes Sitzen», sagt Matthias Emmenegger. Schlecht ist es aber, sich aus der aktiven Position in den Rundrücken nach

vorne fallen zu lassen: «Vielleicht tippe ich auf meiner Tastatur, bin in aufrechter, konzentrierter Haltung, da klingelt das Telefon, und prompt falle ich vornüber.» Alles kein Problem für 5 Minuten. Aber ein Problem, wenn es sich um 8 Stunden täglich und um 40 oder 45 Jahre pro Leben handelt.

## Eine Frage des Mobiliars?

Vieles ist eine Frage des Mobiliars, umfassender: der Einrichtung. «Die Geräte müssen dort stehen, wo ich sie brauche. Ich muss das sehen können, was ich sehen muss. Ich muss mit den Händen das leicht erreichen, was ich greifen muss.» Aus diesem Grund gibt es den modernen Bürostuhl, der den Rumpf stabilisiert. Die Rückenlehne ersetzt die Haltearbeit der Muskulatur. Auch das Nachwippen, womit sozusagen die Schwerkraft ausgehebelt wird, ist laut Fachmann wichtig. Die Erdanziehung will uns nämlich unentwegt aus dem Stuhl herausziehen, und um das zu vermeiden, haben

alle guten Bürostühle eine sogenannte Schaukelmechanik, die sich passend aufs Körpergewicht einstellen lässt: Die Rückenlehne muss immer beweglich sein und das «Ranggen» zulassen – so bleiben wir auf der Sitzfläche parkiert und verbunden.

Emmenegger: «Der heutige Bürostuhl ist vor über 25 Jahren an der ETH erfunden worden; seine Merkmale sind Höhenverstellbarkeit, Sitztiefenverstellbarkeit, Rückenlehnenverstellbarkeit und Schaukelmechanik.» Ein Stuhl, der diese vier Elemente aufweist und den menschlichen Dimensionen entspricht,

ist gut. Er ist ab 600 Franken erhältlich und hält, wenn er alle 8 Jahre in den Service geht, sicher ein Vierteljahrhundert. Die allermeisten Büros in der Schweiz, auch die Verwaltungen, seien heute mit gutem Mobiliar, insbesondere mit guten Bürostühlen ausgestattet, stellt der Ergonom fest. Es gibt den guten Stuhl inzwischen in allen Farben und mit allen möglichen Bezügen, so dass er eigentlich auch in die Designerumgebung passen sollte. Es besteht jedenfalls für Emmenegger kein Grund, auf ergonomisch zweifelhaften Eiermannhockern zu leiden – nur um des Prestiges willen.

## Wer trägt die Verantwortung?

Die Problemzone ortet Matthias Emmenegger aber allgemein weniger bei der Möblierung als bei den Menschen, die sie benutzen. Trauriges Resümee: «90 Prozent der Bürostühle in der Schweiz sind überhaupt nicht oder nicht richtig eingestellt.» Die Leute kümmern sich nicht ausreichend um ergonomische Fragen. Warum? Vielleicht ist das Tagesgeschäft so dominant, die Arbeit zu dicht? Wer muss überhaupt was tun in diesen Fragen? Was ist Bring-, was ist Holschuld? Wo muss der Arbeitgeber Verantwortung übernehmen, inwieweit sind die Beschäftigten selbst schuld? Matthias Emmenegger hat



es naturgemäss mit jenen Firmen zu tun, die ihre Verantwortung wahrnehmen – eben dadurch, dass sie ihn als Ergonomen beiziehen. Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers geht aus Artikel 6 des Arbeitsgesetzes hervor: Er hat «zum Schutze der Gesundheit der Arbeitnehmer alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den Verhältnissen des Betriebes angemessen sind».

Absatz 3 des Artikels holt aber auch die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ins Boot: «Für den Gesundheitsschutz hat der Arbeitgeber die Arbeitnehmer zur Mitwirkung heranzuziehen. Diese sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über

den Gesundheitsschutz zu unterstützen.» Emmenegger legt das so aus, dass der Arbeitgeber für die richtige Einrichtung verantwortlich ist, die Arbeitnehmerin aber dafür, dass diese richtig eingesetzt wird.

Und aus Emmeneggers Sicht liegt der grössere Handlungsbedarf derzeit auf der Arbeitnehmerseite – auch wenn man das in einem Gewerkschaftsheftli vielleicht nicht so gerne liest. «Die Arbeitnehmenden schauen zu wenig zu sich», konstatiert er. Noch immer sei tief in uns die Vorstellung verankert, dass «Schaffen wehtun muss». Der gute Knecht, der am Sonntag kaum mehr in die Kirche kommt, weil er sich unter der Woche dermassen verausgabt hat, humpelt noch immer durch unsere Vorstellung. Also: Die Sorge für die eigene Gesundheit muss grösser, falsches Heldentum zurückgedrängt werden. Arbeit soll nicht krank machen, sie muss es auch nicht.

## Keine Polizei!

Hierzulande geht die Bemühung um ein ergonomisch gutes Setting oft im Alltagsstress unter. Auch der Schreibende erinnert sich, dass eines Tages unversehens eine Ergono-

min in seinem Büro stand, die wissen wollte, wie man so zu sitzen pflege. Aber man hatte grad anderes zu tun und darum das einzige Ziel, die Frau so rasch wie möglich wieder

loszuwerden. In wenig bemittelten NGO ist es zudem gang und gäbe, veraltetes und möglicherweise defektes Mobiliar weiterzuvererben: «Du kannst doch den Stuhl von der

Susanne übernehmen; nur die Höhe lässt sich leider nicht mehr verstellen.»

So darf es gemäss Matthias Emmenegger natürlich nicht laufen: Ergonomie darf nicht als Kontrolle, als Polizei womöglich gar, da-

herkommen, sondern muss als Angebot ausgestaltet sein, bei welchem das Tagesgeschäft ruht. Finanzielle Argumente will Matthias Emmenegger ebenfalls nicht als Ausrede gelten lassen, auch nicht für «arme NGO».

Kranke Leute kommen ein Unternehmen nämlich viel teurer zu stehen als eine gute Einrichtung.

## Welche Krankheit darf's denn sein?

Konkret: Was geschieht eigentlich durch falsches Sitzen? Schlechte Sitzhaltung führt zu einem hohen Druck im unteren Rückenbereich; die Bandscheiben und die Gelenke der Lendenwirbelsäule sind starker Belastung ausgesetzt, die wir mittels Muskelaktivität

aufzuheben bestrebt sind. Das wiederum mindert den Stoffwechsel in der Muskulatur. Und wo der Stoffwechsel eingeschränkt ist, treten schnell einmal Schmerzen auf.

Auch Nacken- und Schulterschmerzen sowie Schmerzen

in den Armen sind häufig auf schlechtes Sitzen (oder schlechte Maus- und Tastaturkonstellationen) zurückzuführen: Sehnen-scheidenentzündungen im Ellbogen oder Handgelenk, der Tennisarm, das Mausarmsyndrom erwachsen daraus.

## Homeoffice – alles von vorn

Das Realexperiment Homeoffice hat uns in der Frage der Büroeinrichtung quasi wieder auf Feld 1 katapultiert. Bloss halt in einem schwierigeren Setting, weil der Einfluss des Arbeitgebers geringer ist. Ich will ja schliesslich nicht, dass der zu mir nach Hause kommt und guckt, ob ich ergonomisch einigermaßen stimmig eingerichtet bin oder ob ich auf einem zu niedrigen Stuhl am Küchentisch im Gegenlicht sitze. Zudem verstärkt diese Frage auch die soziale Kluft: In der 10-Zimmer-Villa lässt sich eher ein Büro einrichten als in der 2-Zimmer-Wohnung.

Matthias Emmenegger berichtet von einer lange vor Corona durchgeführten Erhebung der Fachhochschule Nordwestschweiz über die Einrichtung von Homeoffice-Arbeitsplätzen: «Die gute Nachricht ist: 50 Prozent der Leute sind zuhause gut für Büroarbeiten

eingrichtet.» Daraus kann mit geringer Kombinationsgabe allerdings auch abgeleitet werden, dass bei den anderen 50 Prozent einiges im Argen liegt. «Schlecht ist nur der Vorname; hier wird wirklich mit dem Laptop am Küchentisch gearbeitet, und wir können froh sein, wenn nach 3 Monaten die Idee heranreift, wenigstens eine Maus und eine externe Tastatur anzuschaffen, und wenn nach weiteren 3 Monaten ein Extrabildschirm zugekauft wird.» Emmenegger bedauert, dass «Leitbetriebe» wie Suva und Seco in der Pandemie nicht mit gutem Beispiel vorangegangen sind, indem sie die eigenen Leute mit guter Büroeinrichtung für daheim ausgestattet hätten. Kein einziger grosser Betrieb habe eine solche Vorzeigesituation geschaffen, obwohl man für



3000 Franken einen Stuhl, einen Bildschirm, eine Tastatur, eine Maus, eine Fussstütze und ein gescheites

Licht bekomme, jedenfalls im En-gros-Handel. Auch die Sache mit der geschützten Privatsphäre lasse sich lösen: Vorbildlich etwa ein Ingenieurbüro im Luzernischen, wo der Chef nach 2 Monaten Corona seiner ganzen Equipe eine Homeoffice-Ausstattung gekauft und frei Haus geliefert hat. Und die Mitarbeitenden hätten dem Ergonomen – und nicht dem Arbeitgeber! – Fotos von ihrem häuslichen Arbeitsplatz gezeigt, worauf dieser noch weiter optimiert worden sei.

## Schossgerät – Stossgebet

Der Laptop heisst so, weil man ihn auf dem Schoss (englisch: lap) hat. Wer tagein tagaus das Tagesgeschäft am Laptop erledigt, kann ernstlich erkranken. Zumindest eine externe Maus, eine externe Tastatur und ein anständiger Bildschirm werden vom Ergonomen dringend empfohlen. Ist der Laptop womöglich gar nicht so eine wahnsinnig gute Erfindung? «Geeignet ist er», sagt Matthias Emmenegger, «wenn es



darum geht, Daten von A nach B zu transportieren.» Aber das könne man eigentlich auch mit einem Stick oder einer Festplatte oder einem sonstigen Datenträger tun. Das längere Arbeiten mit dem Laptop führt aus ergonomischer Sicht fast immer zu Zwangshaltungen: «Wenn ich ihn in der Eisenbahn von Bern nach Zürich seinem Namen gemäss auf dem Schoss habe, dann habe ich eine Stunde lang mein

Becken nicht bewegt, weil ich ja verhindern muss, dass das Gerät herunterrutscht.» Das Problem lässt sich zumindest ein wenig lindern, wenn man das Gerät abwechselnd auf einem Tisch und auf dem Schoss hat, überhaupt: wenn man in Bewegung bleibt.

Doch keine Geiss schleckt weg, dass der zu kleine Bildschirm die Sehaufgaben erschwert, und das angestrengte Gucken ist einer der Hauptursachen von muskulären und skeletalen Verspannungen. Also: Wenn die Erfindung einer agilen Arbeitswelt dazu führt, dass wir als Verkrümmte in dieser Welt hocken, kann etwas nicht stimmen. Immerhin gebe es heute auch ergonomische Bildschirme für



Apple-Geräte, beeilt sich Matthias Emmenegger zu betonen. Und er relativiert auch ein wenig die Klage des Bürovolks: Corona war ja ein Notfall, und es waren die Beschäftigten im Spital, in den Heimen, im Verkauf, die da-

bei Übermenschliches geleistet haben. Und nicht jene, die gemütlich von zuhause aus werkeln konnten und sich nicht in die verwirte Welt hinauszuwagen brauchten. Die grosse Aufmerksamkeit gegenüber den Proble-

men des Homeoffice in den Medien hat nach Einschätzung Emmeneggers wohl damit zu tun, dass auch die Medienschaffenden zu den Schreibtischtäterinnen gehören – und eben ihre eigene Situation beschrieben haben.

## Die Sitzung

Neudeutsch heisst das ja ohnehin Meeting, und in Deutschland spricht man nur im offiziellen Zusammenhang – Gericht, Parlament – von Sitzungen; ansonsten trifft man sich zu Besprechungen. Die Pandemie hat einen grossen Teil dieser Treffen in den virtuellen Raum verlagert, und ein Teil davon wird dort bleiben. Man lässt nicht mehr

17 Leute durch die halbe Schweiz fahren für etwas, was man in einer halben Stunde per Zoom oder Skype abgewickelt hat. Aber natürlich gibt es sie weiterhin, die Sitzung, bei der in der realen Welt auf realen Stühlen gesessen wird – und meistens nicht auf Bürostühlen.



Leuten, die häufig an Sitzungen sitzen müssen, rät der Ergonom grundsätzlich zu einer entspannteren Haltung. Wir hätten die Tendenz, in Meetings stets vorgeneigt, an der vorderen Stuhlkante zu sitzen, den Körper etwas verdreht, dem Chef oder der Chefin zugewandt, Aufmerksamkeit zeigend (oder heuchelnd ...). Für Matthias Emmenegger ist es nicht notwendig, auf diese krampf-

hafte Weise Interesse zu bekunden. Es ist viel schlauer, sich hin und wieder bewusst zurückzunehmen, den Halt der Rückenlehne zu suchen und – ja, sogar das: die Hände in den Schooss zu legen. Solche

Entspannung spiegelt sich dann womöglich auch im Gegenüber, das ebenfalls seine Körperspannung senkt.

Aber man müsse auch festhalten, sagt Matthias Emmenegger, dass Sitzungsräume oft unmöglich eingerichtet seien. Es gibt Meetingstühle, in denen niemand vernünftig sitzen kann. Und solche, die jedenfalls für Wesen, die einen Jupe tragen (bisher meist Frauen), ungeeignet sind. Oft werden in Sitzungszimmern zwecks Demonstration von Macht zu grosse Möbel, zu hohe Tische, zu scharfe Kanten gewählt.

Eine Alternative zur Sitzung ist tatsächlich die da und dort praktizierte «Stehung». Aber sie muss kurz sein, 10 oder 15 Minuten, auf keinen Fall länger als 20 Minuten an Ort. Wenn das berücksichtigt wird, trägt die «Sitzung im Stehen» womöglich sogar dazu bei, dass alle sich kurzfassen und sich aufs Wesentliche konzentrieren.

## Gemischte Arbeiten

Am Homeoffice erkennt Matthias Emmenegger zwar zahlreiche schädliche Elemente: das Fehlen sozialer Bezüge, informeller Kommunikation, von Wertschätzung in Wort und Blick. Und dann diese ermüdenden Zoomsitzungen ... Die positive Seite, die dazu führt, dass die Menschen im Homeoffice vielerorts sogar produktiver waren als im Betrieb, ist nicht so sehr die fehlende Ablenkung durch den Rest der Belegschaft, vielmehr die Autonomie und der Wechsel unterschiedlicher Tätigkeiten. Mal kurz die Wäsche aufhängen, mit dem Hund Gassi gehen, die Spülmaschine ausräumen, die Kartoffeln für die Rösti

aufsetzen, geschwind noch in die Migros – solche Abwechslung trägt zur Produktivität bei. Daher sollten Misch Tätigkeiten aus ergonomischer Sicht wo immer möglich gefördert werden. Aber klar ist auch, dass gewichtige dem Kapitalismus innewohnende Kräfte in die andere Richtung zerrren. Zum einen die extreme Arbeitsteilung, die aus der Industrie immer stärker auch in den Dienstleistungsbereich schwappt. Und zum anderen die Hierarchisierung und die ökonomische Betrachtungsweise, die besagen, dass

es nicht sinnvoll sein kann, wenn die Chefin für 250 Franken pro Stunde die Papierkörbe leert, wenn eine Reinigungskraft das für einen Zehntel des Geldes tut.

Trotz solcher Widerstände sieht Matthias Emmenegger in einer stärkeren Durchmischung von Tätigkeiten ein «Riesenpotenzial»: «Es wäre doch prima, wenn wir uns bei der Arbeit ganz von selbst bewegen, statt dafür ein teures Abo im Fitnessstudio zu lösen.»



## Adorno 2.0

Es gibt kein richtiges Leben im falschen, sagt Adorno. Daher zum Schluss nochmals die Frage: Gibt es ein richtiges Sitzen auf einem falschen Stuhl? Ja, findet Matthias Emmenegger: «Es kommt halt immer drauf an,

was wir gerade tun.» So ist es: Einfach so sitzen (à la Lorient) und nichts tun, ist kaum je ein Problem (ausser bei Lorient). Und auf Wirtshausstühlen in

fröhlicher Runde tut uns der Hintern auch nur selten weh.