

Krusten brechen

Bauunternehmung Locher AG, 8022 Zürich
jhp.zueger@bluewin.ch, www.locher-bau.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Die Locher AG Zürich bietet umfassende Leistungen bei der Beratung, Projektierung und Realisierung von Bauvorhaben. Insbesondere bei Umbau, Erneuerung und Sanierung von bestehenden Bauten. Die Locher AG beschäftigt zirka 180 Mitarbeitende. Am eingereichten Projekt sind je nach Baustelle 15 bis 20 Mitarbeitende beteiligt.

Aktivität: Körperzentrierte Energieübungen während der Arbeitszeit

Der Polier Hans Peter Züger macht auf seiner Baustelle (15 bis 20 Mitarbeitende) täglich während der Arbeitszeit – jedoch vor der eigentlichen Arbeitsaufnahme um 12.45 Uhr – eine Viertelstunde Entspannungs-, Energie- und Atemübungen.

Zeitraum

Seit Mai 2000 bis heute führt Herr Züger die Übungen täglich durch, wenn es die klimatischen Bedingungen erlauben.

Ziele

Die Locher AG strebt eine Erhöhung der Arbeitssicherheit (Reduktion der Ausfallstunden) und eine Steigerung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden an.

Analyse / Ausgangslage

Züger absolvierte eine vierjährige berufsbegleitende Ausbildung in Core-Energetic (Core-Energetic ist eine ganzheitliche, energie- und ressourcenorientierte Körpertherapie mit tiefenpsychologischem Hintergrund. Sie wurde in den Siebzigerjahren durch den Arzt John Pierrakos begründet). Die ersten Übungen mit seinen Mitarbeitenden führte Züger im Mai 2000 im Rahmen seiner Diplomarbeit durch; die Körperübungen hat er aus verschiedenen Quellen entnommen oder selber entwickelt. Den Zeitpunkt für die Übungen hat er nach dem Mittag angesetzt, da die Mitarbeitenden dann oft müde und unkonzentriert sind.

Beteiligung

Alle Personen auf der Baustelle beteiligen sich in der Regel an den Übungen.



Erfolgsnachweise – Wirkung

Züger konnte im Statistikvergleich 1998/99 zu 2001/02 aufzeigen, dass die Ausfallstunden bezüglich Unfall und Krankheit nach der Einführung der Energetikübungen auf seiner Baustelle zurückgegangen sind. Einige Personen wenden die Übungen auch im privaten Bereich zuhause an. Die Mitarbeitenden konnten für verschiedene Aspekte ihrer Gesundheit sensibilisiert werden.

Besonderes

Das Engagement und die Überzeugung von Züger haben geholfen, dass die Aktivität, welche aus einer Diplomarbeit erwachsen ist, seit fast zehn Jahren fester Bestandteil am Arbeitsplatz der Locher AG ist. Nicht wenige Mitarbeitende von Züger haben heute eine andere Einstellung zu ihrer Gesundheit. Die Anstrengungen von Züger standen zu Beginn quer in der Landschaft, haben aber nicht nur die Presse und TV aufgeschreckt, sondern auch Nachahmer gefunden.