

**Die Alexander-Technik hilft ungünstige Verhaltensweisen zu erkennen und unsere Körperhaltung und Bewegungen zu verbessern. Sie wird auch bei der Nationalbank praktiziert.**

Immer wieder führen sie dieselben Handgriffe aus, in der immer gleichen Haltung, tagein, tagaus. Wer den

Notensortiererinnen der OE Bargeld bei ihrer Arbeit zuschaut, bekommt schnell den Eindruck, dass diese Tätigkeit an den Sortiermaschinen monoton sein muss. Da hilft auch nicht die an sich spannende Vorstellung, dass Millionenwerte durch die verantwortungsvollen Hände fließen. Immerhin haben alle Sortiererinnen einen eigenen, speziell eingestellten Bürostuhl. Auf Wunsch steht auch ein Sitz-

ball zur Verfügung, der ein aktiveres Sitzen ermöglicht.

Im Zeitalter der Ergonomie am Arbeitsplatz und der Klagen über Dauerstress erfordert eine solche Situation eine kritische Überprüfung. Mit Hilfe der Alexander-Technik können Haltung und Armbewegungen an den Maschinen hinterfragt und verbessert werden.

Die Mitarbeitenden der Nationalbank haben die Alexander-Technik in den von Santé organisierten Gesundheitsweekends im Haslizentrum kennengelernt. Im Jahr 2011 wurde dann im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ein erster Kurs für die Notensortiererinnen und Techniker der Kasse Zürich durchgeführt. In der Folge wünschten sich die Notensortiererinnen, dass sie auch eine Schulung an ihrem Arbeitsplatz, auf ihren Stühlen und an ihren Maschinen, erhalten.

## Frisch aufgestellt von Kopf bis Fuss mit der Alexander-Technik



Fotos: Ruth Winterberger

Rosa Luisa Rossi gewährt Einblick in die Anatomie des menschlichen Körpers und erläutert den Bewegungsapparat.

