

Raus aus der Zwangshaltung

Büro-Ergonomie in Kleinunternehmen

Das können wir uns nicht leisten. Dieses Denken ist in KMU immer noch weit verbreitet, wenn es um das Anschaffen ergonomischer Produkte geht. Dabei muss es gar nicht immer der große und damit teure Wurf sein. Kleine Schritte und abgespeckte Versionen bringen schon viel. Aber mittelfristig sollte ein ganzheitliches Konzept umgesetzt werden.

Kleine Maßnahmen, große Wirkung. Das gilt auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU), die sich keine großen ergonomischen Sprünge leisten können, trotzdem aber etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun wollen. Das dachte sich wohl auch die Verwaltungsbüroergonomische Gesellschaft, als sie 2006 erstmals den Arbeitsschutzpreis vergab. Um die Anstrengungen von KMU besonders zu würdigen, verlieh sie zwei zusätzliche Auszeichnungen für besonders engagierte Kleinunternehmen.

Unter den Preisträgern war das Beratungs- und Dienstleistungsbüro für kreative Berufe aus Dresden. Das Büro mit vier Mitarbeitern arbeitet für kleine Unternehmen und Freiberufler. Seit der Gründung vor elf Jahren macht sich Firmenchefin Barbara Rauthe für eine bessere Arbeitsorganisation sowie passgenauen Arbeits- und Gesundheitsschutz stark. Augenschonende Flachbildschirme, ergonomische Bürodrehstühle und die Möblierung der Terrasse als Pausenraum sind nur einige dieser Schritte. Außerdem hat jeder Mitarbeiter seine Arbeitssituation und seinen Arbeitsplatz analysiert und daraus Verbesserungsvorschläge abgeleitet. Sie wurden sofort umgesetzt, zum Beispiel indem der Kabelsalat beseitigt und ein Schreibtisch umgestellt wurde.

Offenbar muss man immer noch auf solche Beispiele aufmerksam machen. Selbstverständlich scheinen ergonomische und gesundheitsfördernde Aktionen in kleinen und mittleren Unternehmen nicht zu sein. Obwohl es umfassende gesetzliche Bestimmungen, Verordnungen und DIN-Normen gibt.

Ein Beispiel dafür ist die Umsetzung der Bildschirmarbeitsverordnung, die 1996 verabschiedete deutsche Version der EU-Bildschirmrichtlinie. Im Rahmen einer europäischen Evaluation der EU-Bildschirmrichtlinie auf Basis einer 2007 beendeten Telefonbefragung von 1 000 Beschäftigten und 1 000 Unternehmen in Dänemark, Großbritannien, Finnland, Deutschland, Tschechien und den Niederlanden kam heraus: in Deutschland kennen nur 15 Prozent der kleinen und mittleren Betriebe die Richtlinie, aber immerhin 54 Prozent der großen. Daher wundert es nicht, so die Erkenntnisse der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund, dass fast ein Drittel aller Bildschirmarbeitsplätze in

Deutschland Mängel aufweist. Das sind fünf von rund 17 Millionen.

Dabei ist es ja keineswegs nur eine wohlwollende Geste oder Menschenfreundlichkeit, wenn Firmenlenker auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter achten. Ganz nebenbei rechnet es sich auch — betriebs- und volkswirtschaftlich. Denn erkranken die Beschäftigten wegen gesundheitsbelastender Arbeitsumgebungen, verursachen sie Kosten bei den Krankenkassen und wegen ihrer Fehlzeiten auch bei den Unternehmen.

Die Krankheitsliste führen immer noch Rückenprobleme an. Da gilt es anzusetzen: Immerhin verbringt der Mensch im Lauf seines Lebens rund 80 000 Stunden im Büro, davon 85 Prozent im Sitzen. Wer also einen Stuhl hat, der verschiedene Sitzhaltungen ermöglicht und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden kann, wer an einem höhenverstellbaren Schreibtisch und einem ergonomischen und richtig aufgestellten Computerbildschirm arbeitet, ist weniger anfällig für Rücken- und Sehprobleme.

An das langfristige Kostenbewusstsein der Firmenlenker appellieren auch die Büromöbelhersteller. Bei ihrer Argumentation für den Verkauf ergonomischer Möbel rechnen sie vor, dass gesundheitliche Probleme der Nutzer zu Krankheitstagen und Leistungsabfall führen.

Die Argumente lassen sich mit einer einfachen betriebswirtschaftlichen Formel untermauern: 80 Prozent der Gesamtausgaben eines Unternehmens entfallen auf Personal- und 20 Prozent auf Einrichtungskosten. Mit anderen Worten: Ein ergonomischer Stuhl amortisiert sich schnell, wenn der darauf Sitzende ohne Rückenschmerzen arbeiten kann.

Produktivere Mitarbeiter

Eine leistungsfördernde Ausstattung macht sich demnach bezahlt. Das betont auch Stefan von Terzi von der deutschen Tochter des Büromöbelherstellers Steelcase: „Die Ergonomie gilt als einer der Haupttreiber für die Wertschöpfung.“ Große Unternehmen, so seine Erfahrung, wissen das nur zu gut, weshalb sie in eine ergonomische Einrichtung investieren. Bei kleinen Unternehmen sei diese Erkenntnis weniger verbreitet, wobei gilt: „Die wichtige Rolle, die große Firmen der Mitarbeiterproduktivität beimessen, lässt sich genauso auf kleinere Unternehmen übertragen.“

Anhand des Beispiels einer Agentur mit 30 Büroangestellten weist er nach, dass die Rendite sich bereits nach einem Jahr einstellt. Ausgehend von einer Produktivität von 100 000 Euro pro Mitarbeiter und Jahr lässt sich die gesamte Produktivität auf drei Millionen Euro hochrechnen. Werden für Büromöbel 3 000 Euro, für den Innenausbau 1 000 Euro pro Mitarbeiter ausgegeben, entstehen Kosten von 120 000 Euro. Die Investition wird durch die daraus resultierende Produktivitätssteigerung von fünf Prozent auf insgesamt 150 000 Euro wettgemacht. Unterm Strich kann die Agentur ein Plus von 30 000 Euro verbuchen.

Dieses Rechenexempel wird sicher jedem Controller einleuchten. Dennoch ist dem Steelcase-Experten klar, dass viele kleine Unternehmen vor höheren Ausgaben zurückschrecken — beispielsweise für vergleichsweise teure Steh-Sitz-Arbeitsplätze. Über die preisliche Hürde könnten allerdings auch die Hersteller ihren Kunden helfen. Seine Idee: Mehrere Produzenten sollten Einkaufsgemeinschaften bilden, um bei Zulieferern von Antrieben für Steh-Sitz-

Tische günstigere Preise auszuhandeln.

Doch müssen auch die Produkte selbst überzeugen, etwa durch einfachere Handhabbarkeit. „Heute sind Arbeitsplätze immer noch nicht voll und ganz der Anatomie des Menschen angepasst“, sagt Samas-Deutschland-Geschäftsführer Olaf Hoppelshäuser. Durch ergonomische Arbeitsplätze würden Produktivität und Wohlbefinden des Mitarbeiters gesteigert, so dass weniger kurz- und langfristige Schäden aufträten.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, ein Komplettkonzept zu bieten, das den Menschen und seine Bedürfnisse am Arbeitsplatz als wichtigstes Potenzial für einen Betrieb ansieht. Uns ist es wichtig, das Wohlbefinden jedes einzelnen Mitarbeiters zu steigern, ohne Schmerzen und Belastungen.“ Das sieht Joachim Mohr, Vertriebsleiter Deutschland des polnischen Stuhlherstellers Profim, genauso: „Der Stuhl muss sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt.“

Im Klartext: Selbst wenn ergonomische, auf die individuellen Bedürfnisse adaptierbare Arbeitsplätze eingerichtet wurden, nutzen die Mitarbeiter nicht alle Produkteinstellmöglichkeiten. So hat der Schweizer Bürostuhlhersteller Girsberger während einer Stichprobe herausgefunden, dass 60 bis 80 Prozent der Stühle arretiert waren, obwohl die Synchronmechanik zugunsten einer beweglichen Rückenlehne hätte freigeschaltet werden können. Dabei liefern die Schweizer, genauso wie die Wettbewerber, zu jedem Stuhl eine Bedienungsanleitung mit. Ergänzend kommen Schulungen der Fachhändler und animierte Darstellungen auf der Girsberger-Webseite hinzu.

Das die Schulungen vor Ort verbessert werden müssen, meint auch Dieter Boch, Geschäftsführer des Institut für Arbeitsforschung und Organisationsberatung (iafob) Deutschland. Dennoch sieht er noch manches Hindernis: „Den Beschäftigten muss genug Zeit zugestanden werden, um sich mit dem neuen Mobiliar und seinen ergonomischen Möglichkeiten vertraut zu machen.“ Angesichts immer stärkeren Termindrucks, Stellenabbaus und nicht vorhandener Backup-Lösungen sei das allerdings nicht so einfach umzusetzen.

Individuell Einfluss nehmen

Zudem warnt er davor, sich allein auf das Erfüllen von Verordnungen, Normen und Regelwerken zu verlassen. Damit seien nur die ergonomischen Basiskriterien erfüllt. Im Individualfall führe das nicht zum optimalen, ja nicht einmal zu einem wirklich guten Ergebnis. „Der Mensch lässt sich nicht im Detail optimieren.“

Gleichwohl kann der Einzelne die Bedingungen selbst beeinflussen. Eine gute Hilfestellung bietet der vom Fraunhofer- Institut Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) für die BAuA und für INQA Büro (INQA = Initiative Neue Qualität der Arbeit) entwickelte Office-Excellence-Check. Er ist ein Selbstbewertungssystem zur ganzheitlichen Analyse der Arbeits- und Bürosituation. Als anonymer Online-Test für den Arbeitnehmer, der damit beispielsweise seinen individuellen Belastungsindex ermitteln kann, und als Benchmark-Tool für den Arbeitgeber, der seine Situation mit den ermittelten Durchschnitts-Indices vergleichen kann, erfüllt er eine doppelte

Funktion. Auch ergonomische Aspekte lassen sich mit dem Check beurteilen.

Für eine ganzheitliche Betrachtungsweise plädiert auch Thorsten Präe. „Ergonomie ist viel mehr als der richtige Bewegungsablauf beim Ausführen einer Tätigkeit. Daher sind neben ergonomischen Produkten auch Akustiklösungen, psychosoziale Aspekte sowie organisatorische, gestalterische und geschmackliche Komponenten in unseren Einrichtungskonzepten enthalten“, sagt der Geschäftsführer Deutschland des Büromöbelherstellers Haworth.

Schon der griechische Philosoph Aristoteles wusste, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Deshalb hat zum Beispiel Wettbewerber Leuwico an seinem Firmensitz in Wiesbaden für Fachhändler, Facility Manager und Endkunden einen Ergonomie-Themenlehrpfad errichtet. An verschiedenen Stationen erfährt der Wissensdurstige mehr über die einzelnen Facetten der gesundheitsorientierten Arbeitsplatzgestaltung. Außerdem kann er sich mithilfe einer Kosten- Nutzen-Analyse über wirtschaftliche Aspekte informieren und am eigenen Leib erfahren, wie sich verschiedene Licht- und Akustiksituationen anfühlen. „Erleb- bare Ergonomie“ nennt Leuwico das.

Am Caddy im Stehen arbeiten

Beim Rundgang lässt sich feststellen, dass ein Anfang bereits mit geringen Mitteln gemacht werden kann. So vermag etwa ein Caddy nach Auffassung von Markus Schumm, in der Spielmanns-Office-House-Gruppe für die Niederlassung Mainz und das Haupthaus in Kronberg verantwortlich, weit mehr zu leisten als nur ein fahrbares Aufbewahrungsmöbel für persönliche Utensilien zu sein. „Warum daran nicht mal im Stehen arbeiten“, schlägt er vor. Als Fachhändler weiß er um die Nutzerprobleme. Er ist optimistisch, was das wachsende Bewusstsein über den Stellenwert einer gesundheitsfördernden Arbeitsumgebung in KMU angeht: „Immer mehr Entscheider erkennen die Notwendigkeit und jüngere Führungskräfte sind häufig aufgeschlossener für ergonomische Fragen.“ Das meint auch Pragmatiker Boch und rät: „Wer sich nicht gleich Steh-Sitz-Arbeitstische leisten will, kann erst einmal einige kostengünstigere Stehpulte kaufen.“ Diese Möbel forderten geradezu dazu auf, das Telefonieren oder Lesen im Stehen zu erledigen. Ebenfalls könnten Arbeitsplatzdrucker zugunsten eines zentralen Druckers abgeschafft werden. Der Weg dorthin sorgt für Bewegung.

Stehen, Sitzen, Gehen - Abwechslung sorgt für Entlastung. Dr. Armin Windel, Leiter der Fachgruppe Ergonomie der BAuA, fasst das in die knappe Formel: „Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.“ Dazu bedarf es aber der Einsicht und vor allem Tatkraft des Nutzers. Boch hofft dabei auf den Faktor „Selbstbestimmung“. Den hält er generell für unverzichtbar, sei es bei der individuellen Regelung des Lichts, der Jalousien oder der Heizung. Dem pflichtet Jörg Körper vom Leuchtenhersteller Waldmann bei: „Ergonomisch richtiges Licht ist individuell einstellbar und blendfrei.“

Das Zusammenspiel verschiedener Faktoren im Dienst der gesunden Sache bietet in den Augen von Mike Tendera, Vertriebsleiter bei Leuwico, auch einen neuen finanziellen Ansatz. Der Arbeitsplatz ließe sich als ergonomische Arbeitseinheit als Teil des Facility-

Management-Prozesses verstehen. „Dann kann nach Person und Nutzungsdauer und damit nach Bedarf abgerechnet werden“, schlägt er vor. Neben den überschaubaren Kosten berge das Modell einen weiteren Vorteil: „Die Einrichtung ist immer auf dem technisch und ergonomisch neuesten Stand.“

Eine Reihe von Richtlinien erleichtert die ergonomische Ausstattung. Hier die wichtigsten Tipps:

- **Arbeitstisch:** Die Schreibtischfläche sollte mindestens 1600 mal 800 Millimeter aufweisen. Bei Röhrenmonitoren muss die Tischtiefe mindestens 1000 Millimeter, bei Flachbildschirmen 800 Millimeter betragen. Von Vorteil sind Steh-Sitz-Arbeitstische mit einer Höhenverstellung von 680 bis 1180 Millimetern. Bei herkömmlichen Tischen muss der Höhenverstellbereich bei 680 bis 760 Millimetern liegen.
- **Bürodrehstuhl:** Die Höhe der Sitzfläche muss sich mindestens in einem Bereich von 42 bis 50 Zentimetern verstellen lassen. Die Sitztiefe beträgt mindestens 38 bis 44 Zentimeter, besser ist eine Verstellmöglichkeit. Empfehlenswert ist eine gekoppelte SitzLehnen-Neigungsverstellung (Synchronmechanik). Der Stuhl sollte höhenverstellbare Armauflagen besitzen, die mindestens 20 Zentimeter lang und vier Zentimeter breit sind.
- **Bildschirm:** Die Größe muss der Tätigkeit entsprechen: bei Textverarbeitung mindestens eine 17-Zoll-Bildschirmdiagonale, für Grafik- und Präsentationsprogramme mindestens 19, besser 21 Zoll. Die Helligkeit der Bildschirmanzeige und der Kontrast zwischen den Zeichen müssen einstellbar und der Umgebung angepasst sein.
- **Tastatur:** Die Tastatur muss getrennt vom Bildschirm aufstellbar und neigbar sein. Vor der Tastatur sollte für die Handauflage eine Tiefe von 50 bis 100 Millimetern gewährleistet werden.
- **Maus:** Sie sollte der Anatomie der Hand angepasst sein und der Größe der gewölbten Hand entsprechen.
- **Komponentenpositionierung:** Die Blickrichtung auf den Monitor sollte parallel zum Fenster verlaufen. Kunstlicht darf nicht zu Blendungen, Spiegelungen oder Reflexionen auf dem Bildschirm führen. Die Höhe sollte so eingestellt werden, dass die oberste Bildschirmzeile leicht unterhalb der horizontalen Blickrichtung liegt. Bei 17-Zoll-Monitoren beträgt der Sehabstand 60 Zentimeter, bei 19 Zoll 70 und bei 21 Zoll 80 Zentimeter. Der Stuhl sollte so eingestellt werden, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Wenn Ober- und Unterarm bei aufrechter Sitzposition einen rechten Winkel bilden, ist die Höhe des Schreibtischs korrekt.
- **Laptops oder Notebooks:** Sie erfüllen häufig nicht die Anforderungen der Vorschrift darüber, wie Tastatur und Qualität der Zeichendarstellung beschaffen sein sollten. Sie sind deshalb für eine regelmäßige Nutzung am Arbeitsplatz ungeeignet.

Arbeitsamt und BfA/LVA bezuschussen oder zahlen Steh-Sitz-Arbeitsplätze komplett bei chronischen Rückenleiden, einer Behinderung oder nach einer Bandscheibenoperation, wenn der Betroffene nachweislich nur eingeschränkt sitzen kann.

(Quellen: Bildschirmarbeitsverordnung, Normen wie DIN EN 527, DIN EN 1335, DIN 4551, DIN 4549, DIN 26385, Berufsgenossenschaftliche Vorschriften und Leitfäden)