



COACHING VON BÜHNENWERKERN  
DEUTSCHES SCHAUSPIELHAUS  
HAMBURG

## IMPRESSUM

Autoren:

Birgit Sauer,  
Betriebliches Gesundheitsmanagement Hamburg

Clemens von Weise,  
Deutsche Schauspielhaus GmbH, Hamburg

Rolf Landmann, LUK Hamburg

Sigrid Jacob, LUK Hamburg

Herausgeber:

Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Spohrstr. 2  
22083 Hamburg

[www.luk-hamburg.de](http://www.luk-hamburg.de)

Redaktion:

Sigrid Jacob, Landesunfallkasse Hamburg  
Telefon 040/271 53-213

Gestaltung und Gesamtherstellung  
So. Agentur Hamburg

© LUK, Hamburg. Nachdruck und Kopien nur nach  
vorheriger Genehmigung.

1. Auflage, Hamburg 2003

Anmerkung:

Im Interesse der besseren Lesbarkeit wurde darauf  
verzichtet, bei den Bezeichnungen für Personen, Berufe  
oder Funktionen die jeweilige feminine Form mit anzu-  
führen. Selbstverständlich beziehen sich die Aussagen  
auf beide Geschlechter.

**Coaching von Bühnenwerkern**  
Deutsches Schauspielhaus – Hamburg  
Manuelle Handhabung von Lasten im Bühnenbereich  
(Stand 13. März 2003)

<b>Ausgangssituation und Entwicklung des Projektes</b> .....	4
Warum Coaching? .....	5
Was ist Coaching? .....	5
<b>Coaching am Deutschen Schauspielhaus Hamburg</b> .....	6
Projektziel .....	6
Projekteinführung .....	6
Projektdurchführung .....	7
▶ Einsatz von Videoaufzeichnungen .....	7
▶ Einsatz von Rückenstützgürteln .....	7
▶ Tagesablauf auf der Bühne .....	7
▶ Beispiele für bühnentechnische Arbeiten.....	8
Projektbewertung .....	16
<b>Resümee</b> .....	17
<b>Ausblick</b> .....	18

Diese Broschüre richtet sich primär an

- ▶ Bühnenwerker, die Requisiten, Kulissen, Ausstattung und Ausrüstung im Bühnenbereich transportieren aber auch
- ▶ an deren Vorgesetzte und Unternehmensverantwortliche, die Verbesserungen bei der Lastenhandhabung durchführen möchten und
- ▶ Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärzte, Betriebs- und Personalräte und andere Interessierte, die sich über die vorgestellte Thematik näher informieren möchten.

# AUSGANGSSITUATION UND ENTWICKLUNG DES PROJEKTES

Manueller Lastentransport gehört auch heute noch zum Theater wie Beleuchtung oder Ton. Viele Theater können sich auf Grund ihrer Innenstadtlage häufig nur wenig ausdehnen und sich damit veränderten Platzanforderungen anpassen. Dieses hat nicht selten zur Folge, dass Dekorationen, Requisiten und Einrichtungen zwischen Lagerräumen, die häufig außerhalb gelegen sind, und Spielstätten transportiert werden.

Das Deutsche Schauspielhaus – weit über die Grenzen des deutschsprachigen Raumes als größtes Sprechtheater ein Begriff – heißt eigentlich mit dem korrekten Firmennamen: Neue Schauspielhaus GmbH. Es wurde am 15. September 1900 mit Goethes „Iphigenie auf Tauris“ eröffnet und feierte im Jahr 2000 seinen 100. Geburtstag. Hatte es als „gepflegtes Repräsentationstheater“ begonnen, so steht es unter seinem derzeitigen Intendanten für mehr Innovation und Avantgarde-Projekte.

Der Theaterbetrieb hat durchschnittlich 430 Mitarbeiter und umfasst zahlreiche Berufe aus den Bereichen Kunst, Technik und Verwaltung. Eigene Großwerkstätten mit Schlosserei, Tischlerei, Malsaal, Schneidereien gehören ebenso dazu wie die Bühnenwerker-Mannschaft, die im Zwei-Schichten-Betrieb für den Auf-/Ab- und Umbau der Bühnenbilder zuständig ist.

Nicht selten werden mehrmals am Tage schwere Dekorationen transportiert und montiert. Dabei kann deren Gesamtgewicht mehrere Tonnen betragen. Weil das Deutsche Schauspielhaus als Repertoire-Theater täglich wechselnde Stücke spielt und gleichzeitig am Tage auch noch auf der gleichen Bühne neue Stücke proben muss, ist der manuelle Lastentransport im Bühnenbetrieb unabdingbar.

Der Beruf des Bühnenwerkers setzt zwei Qualifikationen voraus:

- ▶ einen abgeschlossenen Handwerksberuf etwa aus den Bereichen Holz- und Metallverarbeitung, oder aus der Seefahrt und dem Schiffbau und
- ▶ die Zusatzqualifikation „Theatererfahrung“, die nirgendwo anders zu erwerben ist, als am Theater selbst. In der Regel setzt sie eine mindestens dreijährige Tätigkeit am Theater voraus.

Die körperlich schwere Arbeit ist auch heute noch wesentlicher Bestandteil der Transportarbeiten, weil die Stabilität der ständig auf- und abgebauten Dekorationen, die oft auch noch begehbar sein müssen, die Verwendung von schweren Materialien wie Holz und Metall erfordern.

Technische Hilfsmittel und organisatorische Maßnahmen sind i. d. R. nur in begrenztem Umfang anwendbar/durchführbar und können häufig nicht belastungsreduzierend eingesetzt werden.

Die von den Bühnenwerkern durchzuführenden Transportarbeiten führen nicht nur zu einem signifikanten Anstieg des Unfallgeschehens; sie sind auch mit einer hohen Belastung der Wirbelsäule und des muskulären Stützapparates verbunden.

Die Erkenntnis, dass die nahe liegendste Maßnahme, nämlich die Vermeidung der schweren Lasten und der belastenden Arbeitstechniken nicht in Frage kommt, ließen Geschäftsführung und Betriebsrat ein Bündel von Maßnahmen entwickeln. Dazu gehörten zahlreiche Rückenschulen und die in dieser Broschüre dargestellte Methode des Coaching.

Die Coaching-Maßnahme wurde in Zusammenarbeit mit der Landesunfallkasse Hamburg entwickelt und unterstützt. Die Durchführung des Projektes ist auf zwei wesentliche Umstände zurückzuführen:

1. Bereitschaft zur Mitwirkung der Mitarbeiter zur Verbesserung der Beanspruchungssituation
2. Positive Erfahrungen aus anderen, theaterfremden Arbeitsbereichen im Coaching von Mitarbeitern bei der Lastenhandhabung; solche Arbeitsbereiche sind z. B.:
  - ▶ Gepäckabfertigung von Flugzeugen
  - ▶ Steinsetzarbeiten bei Fluss- und Hafenuferbefestigungen

### **Warum Coaching?**

Durch Rückenbeschwerden werden viele Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen und in verschiedenen Arbeitsbereichen, gepeinigt. Deshalb wurden in jüngster Vergangenheit Rückenschulen als eine mögliche Präventionsmaßnahme durchgeführt. Hierbei steht die Kräftigung der den Halteapparat unterstützenden Muskeln und die rückschonende Körperhaltung im Vordergrund. Durch Vor- und Nachmachen sowie durch Üben erreichte man eine Sensibilisierung der Teilnehmer.

Häufig war unmittelbar nach der Rückenschule ein positiver Effekt bei den Rückenbeschwerden feststellbar. Mit zunehmendem zeitlichen Abstand zur Rückenschule schwand bei vielen Teilnehmern auch der positive Rückenschuleffekt. Eine dauerhafte Verhaltensänderung hinsichtlich der Körperhaltung zum rückschonenden Arbeiten wurde zwar erreicht, nach einiger Zeit setzten sich jedoch häufig die bisherigen Bewegungsgewohnheiten wieder durch.

Genau an dieser Stelle setzt Coaching an: Es zielt auf eine anhaltende Verhaltensänderung.

### **Was ist Coaching?**

Der Begriff Coaching stammt aus dem Bereich des Spitzensports und bezeichnet die mentale Arbeit mit dem Sportler. Coaching verbreitete sich im deutschsprachigen Raum Mitte der 80er Jahre vor allem im Managementbereich. Es wurde dort für die individuelle Führungskräfteförderung eingesetzt.

Eine stark verkürzte, aber treffende Umschreibung für Coaching ist auch „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Für das Lernen rückenfreundlicher Bewegungen im Arbeitsalltag wird Coaching als eine neue Lernform angewandt, bei der individuelles Lernen anhand konkreter Arbeitssituationen im Vordergrund steht. Dabei ist der Coach primär Experte im Bereich Bewegungsvermittlung, Kommunikation und Führung. Er/Sie gibt Feedback, fungiert dabei als Spiegel und ermöglicht damit die Auseinandersetzung mit dem eigenen unbewussten Verhalten bzw. den Körperbewegungen bei der Lastenhandhabung. Der Coach ermutigt, nicht zielführende Verhaltensweisen aufzugeben und unterstützt dabei, neue Möglichkeiten zu erproben.

# COACHING AM DEUTSCHEN SCHAUSPIELHAUS HAMBURG

Auf Grund der durch die LUK Hamburg gesammelten positiven Erfahrungen und der vorgenannten Vorteile des Coaching hatte sich auch das Deutsche Schauspielhaus in Hamburg zu dieser Methode im Rahmen eines durch die LUK Hamburg unterstützten Gesundheitsförderungsprojektes für die Bühnenwerker entschlossen.

Das Coaching bot eine Ebene des Austausches zwischen Beschäftigten und Coach; so konnte das Wissen der Mitarbeiter als Experten ihres Arbeitsplatzes und das des Coach über rückengerechtes Heben und Tragen zusammengeführt werden. Auf diese Weise ließen sich individuelle Lösungen für Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Arbeitssituationen entwickeln. Die Einbindung der Mitarbeiter-Kompetenz nahm eine zentrale und motivierende Stellung im Lernprozess ein.

Das Coaching wurde über einen Zeitraum von sechs Monaten (Januar bis Juni 2001) durchgeführt. Ort des Geschehens waren Hauptbühne, Malersaal (kleine Bühne) und das CINEMA (extern gelegene Bühne). Insgesamt 34 Beschäftigte aus dem Bereich Bühnentechnik und Transportwesen nahmen das Angebot in Anspruch.

## **Projektziel**

Ziel war es, das gesundheitsbezogene Wissen und Bewusstsein der Mitarbeiter zu stärken, um rücken- gesundes Verhalten im Arbeitsalltag einfach und dabei effektiv praktizieren zu können.

## **Projekteinführung**

Alle am Projekt Beteiligten wurden zu Beginn über das Ziel des Projektes informiert. Bedingt durch betriebliche Erfordernisse und Schichtbetrieb fanden mehrere Informationsveranstaltungen statt.

Um möglichst viele Beschäftigte zu erreichen, wurden an drei Terminen Besprechungen zum Coaching durchgeführt. An den Besprechungen nahmen Technische Direktion, Berater der LUK Hamburg, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bühneninspektor, leitende Bühnenfachkräfte, Mitarbeiter und Coach teil. Inhalte, Ziele und Vorgehen des Projektes wie auch eine erste Analyse der physischen Belastung unterschiedlicher Arbeitsbereiche /-abläufe wurden erläutert und diskutiert. Weitere Themen wie z. B. Nutzen und Einsatz theaterüblicher Transport-Hilfsmittel, Arbeiten unter Zeitdruck oder die Personalsituation kamen zur Sprache, wurden an dieser Stelle jedoch nicht weiter vertieft, um den Rahmen des Projektes nicht zu sprengen.

Darüber hinaus begleitete der Coach jeweils ein Arbeitsteam aus drei verschiedenen Schichten während der Früh- bzw. Spätschicht, mit dem Ziel, über eine Kurzanalyse die Belastungen unterschiedlicher Arbeitsabläufe (Kulissen schieben/ziehen, Bühnendekoration heben und tragen, Montage oberhalb des Bühnenbodens etc.) zu konkretisieren. Zusätzlich konnten mit den Mitarbeitern noch offene Projekt-Fragen geklärt werden.

## **Projektdurchführung**

Ende Januar 2001 begann das Coaching. Es fand regelmäßig an zwei Tagen in der Woche statt. Je Mitarbeiter war ein Zeitrahmen von 4 bis 5 Stunden veranschlagt. Um einen ungestörten Arbeitsbetrieb auf der Bühne zu gewährleisten, stimmten Bühneninspektion und Coach diesen Termin jeweils zwei Wochen vorher ab. Dabei wurde Wert darauf gelegt, dass neben den regulären Arbeiten ausreichend Zeit für das Coaching zur Verfügung stand.

Im Mittelpunkt stand die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung: Dadurch wurden dem Mitarbeiter die Bewegungsabläufe beim Heben und Tragen bewusst, die es ihm ermöglichten, für ihn körperlünstige und gleichzeitig praktikable Techniken beim Bühnenauf-/abbau zu entwickeln.

## **Einsatz von Videoaufzeichnungen**

Um Bewegungsabläufe zu verändern, müssen diese zunächst bewusst gemacht werden – und diese Bewusstmachung wird erleichtert, indem die Bewegungen durch Videoaufnahmen sichtbar gemacht werden.

Daher wurde ergänzend zum Coaching eine Videokamera eingesetzt. Aus Gründen des Datenschutzes legten Technische Direktion, LUK Hamburg, Betriebsrat und Coach fest, dass die Videokamera bzw. das Filmmaterial ausschließlich im Rahmen des Coaching verwendet werden und für die Auswertung der Aufnahmen ein separater Raum verfügbar sein muss, wenn dies gewünscht wird. Anfangs war gegenüber dem Filmen noch eine deutliche Zurückhaltung und Skepsis spürbar; diese legten sich rasch, als erkennbar wurde, dass Entwickeln von rüchenschonenden Hebetekniken durch eine Betrachtung der eigenen Arbeitstechniken wesentlich einfacher ist. Durch diesen „Spiegel“ konnte ein besseres Gefühl für die neuen und veränderten Bewegungen entstehen. Im Laufe der Zeit fanden sich neben dem gefilmten Mitarbeiter immer mehrere Kollegen ein, um das Video gemeinsam zu besprechen und zu analysieren.

Während des gemeinsamen Auf- und Abbaus besprachen Bühnenwerker und Coach die betreffenden Bewegungsabläufe, anschließend wurden diese aufgezeichnet. Darauf aufbauend, wurden alternative Hebetekniken gemeinsam erarbeitet.

## **Einsatz von Rückenstützgürteln**

Im Verlauf des Projektes hatten die Mitarbeiter die Möglichkeit, einen Rücken-Stützgurt zu nutzen. Der Rücken-Stützgurt wird in Bauchhöhe – und je nach zu tragender Last – unterschiedlich fest am Körper getragen (siehe auch Foto auf Seite 8). Dieser Gurt stärkt die Rückenwahrnehmung und erinnert beim Bewegen hoher Lasten an die rüchensfreundliche Körperhaltung. Bei unsachgemäßer Benutzung kann die Atmung und die Magen-Darm-Tätigkeit beeinträchtigt werden – daher sollte der Gurt nur nach einer entsprechenden Einweisung benutzt werden.

Dieses Angebot wurde anfangs zurückhaltend, im weiteren Verlauf etwas stärker genutzt; und ist seither für überzeugte Mitarbeiter ein fester Bestandteil der Arbeitskleidung.

## **Tagesablauf auf der Bühne**

Um 7.00 Uhr beginnt die Frühschicht mit dem Restabbau der Vorstellung des Vorabends. Anschließend wird das Bühnenbild der laufenden Neuinszenierung für die Bühnenprobe aufgebaut. Es ist mehr und mehr üblich, im kompletten Bühnenbild zu proben und nicht wie früher, die Szene nur zu markieren. Daher werden die erforderlichen Szenenbild-Umbauten nun auch während der Proben durchgeführt.

Anschließend wird das Bühnenbild von der zweiten Schicht für die Abendvorstellung aufgebaut.

Umbauten während der Vorstellung erfordern schnelles Arbeiten, häufig auch unter Zeitdruck. Nach der Vorstellung erfolgt meist noch ein teilweise oder vollständiger Abbau. Im Laufe des Tages wechseln ständig die Phasen starker körperlicher Anstrengung, aktiver Bereitschaft oder leichterer Tätigkeiten.

Typische Hebe- und Tragtätigkeiten sind:

- ⦿ das senkrechte Tragen von Bühnenwänden,
- ⦿ das Aufbauen von Podesten, die Bereiche der Bühnenfläche erhöhen.

Diese und andere Tätigkeiten fallen bei fast jeder Inszenierung in unterschiedlichen Anteilen an. Gegen 23.00 Uhr ist (je nach Vorstellungsschluss) die Schicht beendet.

## Beispiele für bühnentechnische Arbeiten

Das Gesamtarbeitssystem der Bühnentechnik ist komplex und vielfältig. Zur besseren Übersicht wird es deshalb hier nur in Ausschnitten dargestellt.

### Heben und Tragen von Kulissen-Teilen

Ein konkretes Beispiel für die Beschaffenheit eines Bühnenbildes:

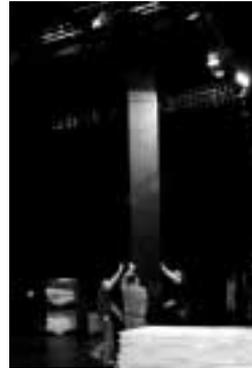
Eine Kulisse besteht aus mehreren miteinander verbundenen Teilwänden (jeweils ein Rahmengerüst aus Massivholz, mit Sperrholzplatten belegt) von 2 m Breite und oft mehr als 6 m Höhe. Die Kulisse wiegt etwa 1 Tonne. Eine einzelne Kulissenwand wiegt etwa 120 kg.

Die Wände sind durch Scharniere und Steckstifte miteinander verbunden. Sie werden zusätzlich durch so genannte Spreizen gegen Umfallen gesichert. Spreizen sind Metallstangen, die am Boden und in etwa 2,50 m Höhe an der Wand mit Setzbohrern befestigt werden.

Zu den für die Bühne charakteristischen Arbeitsabläufen gehört das manuelle Bewegen hoher Kulissen-teile. Direkt auf der Bühne können sie mittels Bühnenfahrtechnik rangiert werden, der Transport zwischen Bühne und Lager/Magazin muss jedoch trotz technischer Hilfsmittel immer noch per Hand bewältigt werden.



Um die unhandlichen Kulissenteile heben und tragen zu können, haben die Bühnenwerker eine besondere Technik entwickelt, den so genannten „**Theater-Tragegriff**“, wie auf der Abbildung unten zu sehen ist:



Das Kulissenteil wird nicht auf herkömmliche Weise (körpernah, Beugung/Streckung der Arme/Beine), sondern in Form eines Spannungsbogens angehoben: An jeder Kante/Seite des Kulissenteils stehen sich zwei Kollegen gegenüber, mit einer Hand (unterer Griff) wird gezogen, mit der anderen (oberer Griff) gedrückt. Auf diese Weise lässt sich das Kulissenstück einige Zentimeter „anlupfen“. Die obere Hand führt gleichzeitig das Kulissenteil, um es im Lot zu halten. Beide Arme sind fast gestreckt, die Last ist entsprechend vom Körper entfernt.

Mit dieser Hebeteknik haben die Bühnenwerker einen Weg gefunden, hohe Kulissenteile zu bewegen. Die Belastung für die Mitarbeiter ist dabei nicht zu unterschätzen. Weil sich der zu tragende Gegenstand nicht im Körperlot des Trägers befindet, wirken erhebliche Zug- und Druckkräfte in vertikaler und in horizontaler Richtung. Zu deren Beherrschung ist hohe Geschicklichkeit erforderlich.

Links:

Insbesondere die Schulter des Über-Kopf-Arms ist stark belastet, wie auch die Wirbelsäule, denn sie gleicht die schräge Haltung der Schulter aus.

Hier wendet der Mitarbeiter eine körperfreundliche Arbeitstechnik an: Schultern auf einer Linie gehalten, leichte Kniebeuge, fixiertes Becken. Zur Körperunterstützung benutzt er den Rückenstützgurt.

Unhandliche, schwere und besonders hohe Kulissen-  
teile werden immer zu viert getragen (2 Personen  
sind auf dem Bild rechts verdeckt), um die Last auf  
mehrere Schultern zu verteilen: „Vier Mann – vier  
Ecken“ ist eine für Bühnenwerker gebräuchliche  
Rede- und Arbeitsformel. ▶

Hier wurde das Kulissenstück abgesetzt, um es wie-  
der ins Lot zu bringen. Zusätzlich zu der körperlichen  
Belastung ist auch zu beachten, dass andere Perso-  
nen nicht durch kippende Teile gefährdet werden.

Der Tragevorgang geschieht mit aufrechtem Rücken  
(Bild rechts). Ein runder Rücken hätte zur Folge,  
dass die Handhabung unsicher würde und durch die verän-  
derte Hebelwirkung das Tragen schwierig wäre. ▶



Drehbewegungen beim Anheben/Absetzen der  
Lasten können besonders heikel sein und den  
Rücken stark belasten. In den rechts folgenden  
Bildern zeigen die Mitarbeiter das fachgerechte  
Drehen und Absetzen eines Plafonds. ▶



Das Tragen kleiner, gut handhabbarer oder leichter Kulissenteile wurde genutzt, um unter Anleitung geschicktes Bewegen auf der Bühne zu trainieren. Die Bühnenwerker versuchten, verschiedene Laststücke – auch abweichend von der traditionellen Art – in einer für den Körper tolerierbaren Technik zu bewegen. Hier einige Beispiele:



Stühle körpernah getragen ▶



Wenn kein Hilfsmittel zur Verfügung steht, ist es auch möglich, den Gegenstand über Kopf im Körperlot zu tragen. ▶



Das Gewicht über die Beinkraft abgegeben und dadurch gleichzeitig der Rumpf stabilisiert – eine praktikable Alternative. ▶

## Arbeiten auf dem Bühnenboden

Neben dem Lastentransport werden oft auch Tätigkeiten in Bodennähe bzw. auf dem Boden verrichtet. Nachfolgend sind exemplarisch drei Arbeitsvorgänge dargestellt.

Zum Einrollen des Bühnenbodenbelages ▶

... wird zunächst die Innenrolle aufgelegt und dann der Belag gemeinsam eingerollt. Die Bühnenwerker arbeiten dabei in gehockter Haltung. Im Vergleich zur gebückten Haltung wird das bodennahe Arbeiten subjektiv als „entspannender“ bewertet. Bemerkenswert ist auch, dass die „Telemarkhocke“ (Fuß/Knie-Hocke) favorisiert wird. Auch wenn sie nicht immer eingesetzt werden kann – indem sie die Hockposition stabilisiert und den unteren Rücken entlastet, ist sie eine nützliche Weiterentwicklung der „tiefen Hocke“ (Füße nebeneinander, tiefes Gesäß, gekipptes Becken). ▶

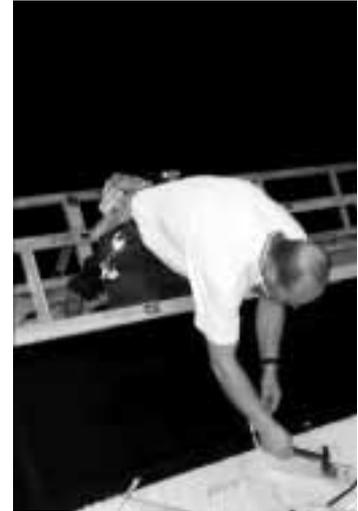
Sobald der Belag an der Rolle fest anliegt, wird das Einrollen körperfreundlich im Gehen ausgeführt. Die Abbildung rechts zeigt, wie sich der Mitarbeiter beim Aufstehen mit Beinkraft aus der Telemarkhocke hochdrückt und dabei seine Armkraft unterstützend einsetzt.

Insbesondere die Montage von Kulissenteilen auf dem Bühnenboden fordert viel „Einfallsreichtum“ um sich so körperlünstig wie möglich zu bewegen. Dabei werden der Kreativität keine Grenzen gesetzt, um herkömmliche Arbeitstechniken mit Unkonventionellen zu ergänzen oder sie zu ersetzen:

Wenn das Arbeitsfeld gut erreichbar ist, lohnt sich die Telemarkhocke ▼ ▼ oder ein „Dreifüßlerstand“. ▼



Das gilt natürlich auch, wenn man keine Rückenbeschwerden hat und keine Lasten im herkömmlichen Sinne angehoben werden, so wirkt doch das Gewicht des Oberkörpers als Hebel, der an der Lendenwirbelsäule ansetzt. Wenn über die Blende hinweg gearbeitet werden muss und der Plafond nicht betreten werden darf, wird rückenfreundliches Arbeiten schwierig. ▶



▶ Die „Telemarkhocke“ im Vergleich:  
Der Rücken wird vorteilhaft in die Gesamtbewegung einbezogen ...



▶ ... und die Belastung der Kniegelenke reduziert.  
Bei Beschwerden im Kniegelenk ist die Hocke ungeeignet. Knieschoner können bei Druckbeschwerden dämpfend wirken.

Wenn das Niveau des Bühnenbodens verändert oder die Vorderbühne in das Bühnenbild einbezogen wird, müssen Bodenplatten verlegt werden.

Die Platten lassen sich auf Grund des großzügigen Bewegungsspielraums gut in einer Grätschposition absetzen bzw. an die Plattenkante anpassen. Diese Technik erinnert an die Gewichtheberhaltung, mit der man Lasten vorteilhaft bewegen kann. Sie setzt sich auch auf der Bühne immer mehr durch.

Sich unter Last zu drehen (Abb. rechts außen) – die Aufgabe wird von dem Bühnenwerker gelöst, indem er sie auf dem Oberschenkel ablegt, um seinen Rumpf im Moment der Drehung zu entlasten – sonst würde das Gewicht über die Arme auf die leicht gedrehte Wirbelsäule übergehen. ▶



Das Einpassen der Bodenplatte wird erleichtert, indem sie durch Treten in die passende Position gebracht und somit nicht erneut angehoben werden muss. Die dabei auftretenden Stoßkräfte können mit einer entsprechenden Körperspannung abgefangen werden, zusätzlich stützen sich beide Bühnenwerker ab (Abb. rechts). ▶



Eine Schrittstellung, kombiniert mit dem Abstützen des Oberkörpers über den Arm ist eine Alternative: Der „Ausfallschritt“ wird oft auch unbewusst angewendet (Abbildungen unten links und mitte); eine weitere Möglichkeit ist das Anheben des einen Beines als „Kontergewicht“ zum Oberkörper, ähnlich wie der Gewichtblock unter dem Ausleger eines Krans (Abb. unten rechts).



### Einrichten Vorderbühne / Orchestergraben

Bühnenarbeiten rückenfreundlich zu bewältigen, ist sowohl vom Verhalten der Mitarbeiter wie auch von den Rahmenbedingungen wie z. B. den räumlichen Verhältnissen des Arbeitsplatzes abhängig:

Beim Einpassen eines Bodeneinsatzes in eine Loge zur Vergrößerung der Bühnenfläche kann die Bühnenfahrtechnik nicht entlastend eingesetzt werden, daher muss der Einsatz per Hand vorgenommen werden – dies sind oft Belastungssituationen für den Rücken.

Durch überlegtes, ruhiges Handeln konnte der Mitarbeiter den verkanteten Bodeneinsatz (ohne Griff) in den Untergrund einfügen. „Wenn weniger Zeit gewesen wäre, ginge das nicht so ruhig und dann verdreht man sich stärker.“ (O-Ton)

Beidhändiges Arbeiten unterhalb der Fußlinie bzw. über ein Hindernis hinweg, lässt sich oft nur bedingt rückenfreundlich machen. Die im Bild rechts gezeigte geöffnete Fußstellung ist eine der wenigen Möglichkeiten, Belastung zu verringern. Körperliche Belastung zu verringern, wirft also auch Fragen zur Optimierung der äußeren Rahmenbedingungen auf:

- ▶ Lässt sich der Zeitplan für Auf- und Abbau noch verbessern?
- ▶ Sind alle Beteiligten über die einzelnen Schritte des Auf- und Abbaus hinreichend informiert bzw. ist das Team optimal koordiniert?
- ▶ Kann die Bauweise der Kulissen in Hinblick auf körperliche Belastungen der Bühnenwerker beim technischen und künstlerischen Personal stärker thematisiert werden?
- ▶ Ist eine Reduzierung der Zugluft/Kaltluft beim Be-/Entladen des Frachtfahrstuhls möglich?

Die Mitarbeiter als Experten ihres Arbeitsplatzes entwickelten wertvolle Verbesserungsvorschläge (z. B. Lastenseilzug im Lager/Obergeschoss), womit die gesundheitsförderliche Arbeitskultur weiterentwickelt werden kann. Bereits kleine Veränderungen haben positive Auswirkungen! Denn eines ist gewiss – auch das günstigste Bewegungsverhalten hat seine Grenzen: Es ist nur dann möglich, wenn die Rahmenbedingungen es zulassen.

Die Beispiele rechts zeigen, wie sich die Bühnenwerker mit engen Arbeitsverhältnissen arrangiert haben: Links die Montage des Unterbaus an einem geräumigeren Ort; nur die absolut notwendigen Arbeiten müssen noch in räumlicher Enge verrichtet werden. Das rechte Bild zeigt eine findige Lösung für das schwer zugängliche Arbeitsfeld. ▶



### Auch Andere haben profitiert

Das Coaching für die Bühnenwerker schien auch andere Mitarbeiter auf der Bühne „angesteckt“ zu haben. Im Verlauf des Projektes wurde auch in den Abteilungen Requisite, Bühnenfahrtechnik, Ton und Beleuchtung versucht, körperbewusst zu arbeiten, was die Abbildungen von Beleuchtern eindrucksvoll belegen. ▶

### Fazit

Es gibt keinen Königsweg und nicht nur eine einzige rückenfreundliche Lösung, die in allen Arbeitssituationen und für jeden Mitarbeiter gleichermaßen angewendet werden kann. Es ist nicht erstrebenswert, immer „mit geradem Rücken zu arbeiten“ – schließlich sind die Bühnenwerker keine Roboter, deren Bewegungen bekanntermaßen eckig, ruckartig, hart und damit für den (Arbeits-) Alltag unbrauchbar sind. Der Mensch will und soll in Bewegung bleiben, körperlich, seelisch und geistig. In den jeweiligen Arbeitssituationen muss der Einzelne neu entscheiden, wie er sich unter den Einflüssen von Raum, Zeit und Last möglichst körperbewusst bewegt.

Dazu ist ein breit angelegter und variabel einsetzbarer Bewegungsfundus notwendig, der im praktischen Training entwickelt und ausgebaut werden muss. Das bedeutet, dass in der Vermittlungsmethodik die individuelle Ausbildung einer strikten Handlungsanweisung vorzuziehen ist.

Ein weiterer Aspekt ist bedeutsam. „Warum sollte man sein Verhalten ändern, wenn man keine Schmerzen hat?“ Die Anmerkung eines Mitarbeiters unterstreicht, dass gesundheitsbewusstes Handeln i. d. R. nicht mit rationalen Argumenten begründet werden kann. Der vorsorgliche Ansatz, heute etwas für die Gesundheit zu tun, um damit zukünftigen Beschwerden vorzubeugen, muss mit etwas Angenehmen verbunden werden, um die Motivation zum Weitermachen zu sichern. Damit das Gesundheitsbewusstsein auf der Bühne interessant bleibt, müssen die Mitarbeiter in ihrem Engagement unterstützt werden – z. B. in Form von regelmäßigem Training und der Umsetzung bzw. Diskussion von Verbesserungsvorschlägen.

Das Foto rechts veranschaulicht, dass Bewegung lernen auch durch „bei anderen sehen und selber ausprobieren“ geschieht. ▶



### **Mit Humor geht alles leichter ...**

Für die typische Hebetechnik zum Anheben von Lasten prägten die Bühnenwerker den Begriff „Kiste ´raus“, womit das Herausschieben des Gesäßes (Beckenkipfung) gemeint ist. Ein Mitarbeiter der Requisitenabteilung brachte dieses professionell zu Papier und so entstand das T-Shirt zum Projekt: „Kiste ´raus“ – die Kurzformel für den achtsamen Umgang mit dem Körper. ▶



### **Projektbewertung**

Die Methode und die Durchführung des Coaching wurde von den Bühnenwerkern überwiegend positiv bewertet.

Zur Akzeptanz und damit zum Erfolg trug ganz offensichtlich die Mitarbeit des Coach während des Auf- und Abbaus bei. Der Coach konnte zeigen, dass rückenfreundliche Hebetechniken machbar sind, ohne langsamer arbeiten zu müssen – sie waren erkennbar praktikabel und für den Einzelnen leicht nachvollziehbar.

Zusätzlich motivierend wirkte nach Angaben der Beteiligten, dass die bisher angewandten Hebetechniken nicht mit „falsch“ bewertet oder als „Fehler entlarvt“ wurden, sondern als „nicht anders gelernt“ akzeptiert wurden. Dies führte zu einer erhöhten Bereitschaft der Bühnenwerker, sich mit ihren Arbeitstechniken auseinander zu setzen bzw. diese zu modifizieren.

Das Training der veränderten Hebetechniken während des Arbeitsprozesses wurde als wichtige Hilfestellung bewertet, um das Erlernte automatisieren zu können. Die Umsetzung in der Alltagspraxis war – insbesondere in räumlich günstigen Arbeitssituationen und mit einfach handhabbaren Lasten – realisierbar, was auch Rückmeldungen der Mitarbeiter bestätigten. Allerdings zeigte sich auch, dass unter Zeitdruck bzw. hoher Arbeitsbelastung sich teilweise die vorher gebräuchlichen Verhaltensgewohnheiten durchsetzten, was darauf hinweist, dass zum Automatisieren der veränderten Bewegungen weitere Zeit und kontinuierliches Training benötigt wird. Darüber hinaus bestand Einigkeit, dass es keine Pauschalösungen für körpergerechtes Bewegen gibt: In bestimmten Arbeitssituationen wie z. B. räumlicher Enge, konnte nicht immer rückengerecht gearbeitet werden.

Die Auswertung der Videoaufnahmen, von den Mitarbeitern kommentiert und durch den Coach moderiert, bewirkte eine verbesserte Einschätzung der Hebetechniken, was sich praktisch in Form einer qualitati-

ven Verfeinerung der Bewegungskoordination zeigte. Der Einsatz der Videokamera fand im Laufe des Projektes wachsendes Interesse. Das lag u. a. daran, dass das Visualisieren der eigenen Bewegungen zu einer verbesserten Einschätzung der Hebetechniken und dies wiederum zu einer bewussten Bewegungssteuerung in der Praxis führte. Diese positive Entwicklung konnte sichtbar nachvollzogen werden.

# RESÜMEE

## Erste Bewertung nach 3 Monaten

Eine erste Bilanz fand nach drei Monaten, die Bewertung der Gesamtergebnisse zum Projektabschluss nach sechs Monaten, statt.

An der Auswertung nahmen die Technische Direktion, Berater der LUK Hamburg, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bühneninspektor, Mitarbeiter, Betriebsrat und Coach teil.

Der Projektverlauf wurde anhand

- ▶ der Akzeptanz der Bühnenwerker gegenüber dem Projekt,
- ▶ dem aktiven Mitwirken der Bühnenwerker beim Coaching und
- ▶ der Veränderung des Bewegungsverhaltens der Bühnenwerker im Verlauf des Projektes

beurteilt.

Bewertet wurde sowohl auf Grund der Wahrnehmung, Beobachtung und Beurteilung durch Mitarbeiter, Vorgesetzte, Berater der LUK Hamburg, Betriebsratsvertretung und Coach, als auch anhand der Video gestützten Erfassung des Bewegungsverhaltens.

Insgesamt gab es von allen Beteiligten eine hohe Akzeptanz gegenüber dem Projekt. Die Zwischenbilanz bestätigte die positiven Erfahrungen früherer Projekte. Die Beteiligten unterstützten das Projekt durch ihr engagiertes Mitwirken, was sich in kompetenten Beiträgen und lebhaften Diskussionen während der Videoauswertung als auch in der Umsetzung deutlich körpergünstigerer Hebetekniken zeigte.

Die Videoauswertung und auch das (Einzel-) Coaching waren oft Anlass für Gespräche in Kleingruppen auf der Bühne. Auch Beschäftigte aus anderen Bereichen wie z. B. Bühnenfahrtechnik, Beleuchtung, Ton, Requisite, Ankleider zeigten reges Interesse und kamen mit dem Thema Hebeteknik in Kontakt, was auch dort zum Erörtern und Ausprobieren führte.

Abschließend kann festgestellt werden, dass das Ziel des Gesundheitsförderungsprojektes weitgehend erreicht wurde: Die Bühnenwerker haben ihr gesundheitsbezogenes Wissen und Bewusstsein gestärkt, rückengesundes Verhalten in ihren Arbeitsprozess integriert und wenden veränderte Hebetekniken an.

Die Kombination aus Coaching als Hilfe zur Selbsthilfe und dem kontinuierlichen Training der Hebetekniken während des Arbeitsprozesses hat entscheidend zum Erfolg beigetragen.

Inhalte und Vorgehensweise des Projektes haben sich bewährt, um

- ▶ das Fachwissen der Mitarbeiter für eine Optimierung der manuellen Lastenhandhabung nutzbar zu machen und einzusetzen,
- ▶ die Fertigkeiten der Beschäftigten zu erweitern und
- ▶ die Motivation zum engagierten Mitwirken der Beschäftigten zu sichern („innere Bindung“ zum Projekt).

## Zweite Bewertung nach 6 Monaten

Nachdem das erklärte Ziel im Rahmen des Projektes erreicht wurde, sollte ein Follow-Up-Coaching – in Form von Gesprächen und Team-Coaching an sechs Terminen – sechs Monate nach Abschluss zeigen, inwieweit die Maßnahmen über eine kurz- und mittelfristige Wirkung hinaus erfolgreich waren.

Es stellte sich heraus, dass die Bühnenwerker die entwickelten Hebetekniken weitgehend anwendeten. Sie gaben jedoch auch an, dass fehlendes Training und die Alltagsroutine zur Folge hatten, dass sich die alten Bewegungsgewohnheiten unter Zeitdruck leichter durchsetzen konnten.

Anhand der nicht gestellten Fotos, die 2 Jahre nach Beginn des Projektes entstanden, ist gut erkennbar, dass das Coaching insgesamt Früchte getragen hat.

# AUSBLICK

Das Gesundheitsförderungsprojekt für die Bühnenwerker hat gezeigt, dass das Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“, sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Führungskräften, von großem Interesse ist. Alle Beteiligten haben das Projekt mit ihrem Mitwirken aktiv unterstützt und vorangetrieben.

Im Hinblick darauf, dass gesundheitliche Belange innerhalb der Erwerbstätigkeit eine immer stärkere Bedeutung sowohl für das Unternehmen als auch für die Beschäftigten hat, ist es wünschenswert, wenn der vom Projekt ausgehende positive Impuls – aufgenommen und innerbetrieblich weitergeführt wird.

Die Übertragung der positiven Erfahrungen auf entsprechende Projekte für die anderen Abteilungen, die ebenfalls mit schweren Lasten umgehen müssen, wie z. B. Ankleider, Requisiteure, Beleuchter, Tonmeister und die Mitarbeiter der Werkstätten ist bereits geschehen. Das Coaching ist bereits schon heute zur Institution beim Deutschen Schauspielhaus und somit zum Bestandteil des innerbetrieblichen Sicherheits- und Gesundheitsschutz-Konzeptes geworden.

Das erfolgreich durchgeführte Projekt bestätigt die Landesunfallkasse Hamburg in ihrer seit mehreren Jahren verfolgten Präventions-Strategie: Coaching eignet sich gut als eine praxisnahe und motivierende Maßnahme zur Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren im Unternehmen.

In diesem Sinne wird sie die positiven Erfahrungen und Erkenntnisse auch an weitere Unternehmen beratend vermitteln; damit auch dort die Beschäftigten eine zufriedene Arbeitssituation erleben und die Gesundheitspotentiale gesteigert werden. Hiervon profitieren Unternehmensleitung und Beschäftigte.



DER DIREKTE DRAHT  
ZUR LANDESUNFALLKASSE HAMBURG ▶▶▶

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz	Sigrid Jacob	040 / 271 53 - 213
Rehabilitation und Leistung	Ronny Welbing	040 / 271 53 - 301
Informationsmaterial	Günther Heimann	040 / 271 53 - 232

E-Mail: [guv@luk-Hamburg.de](mailto:guv@luk-Hamburg.de)

[www.luk-hamburg.de](http://www.luk-hamburg.de)

**Landesunfallkasse  
Freie und Hansestadt Hamburg  
Spohrstr. 2  
22083 Hamburg**

**LUK**  
Landesunfallkasse Hamburg