

Healthstyle und Workflow im Job

Vor ein paar Jahren schlugen die Alarmglocken: „Hoher Arbeitsdruck und unzureichende Erholung bei der Projektarbeit sind die Ursachen dafür, dass IT-Fachleute häufiger als andere Berufsgruppen von Stress und Burnout betroffen sind“, berichtete Dr. Anja Gerlmaier von Untersuchungsergebnissen des Instituts Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen. Wie Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten in der IT-Wirtschaft über den gesamten Erwerbsverlauf hinweg gefördert und erhalten werden können, wurde seither zum personalpolitisch wichtigen Thema vieler IT-Unternehmen, wie unser Szene-Interview mit Axel Nerlich, einem umtriebigen Mitarbeiter der Method Park AG, exemplarisch zeigt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als „einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ Digitale Wearables geben im aktuellen Wellness-Lifestyle-Trend Auskünfte über körperliche Befindlichkeiten beim Joggen und bei der Arbeit. Dazu passend wurde in jüngerer Zeit aus der weitergehenden Verinnerlichung des WHO-Präventionsgedankens *Healthstyle*: Bewusst leben, essen, arbeiten, Sport treiben, Wellness genießen und die Vitaldaten im Auge behalten. Oder, wie es der Philosoph, Medien- und Kommunikationstheoretiker sowie Designwissenschaftler Norbert Bolz ausdrückt: „Der eigene Körper wird immer mehr zum Schauplatz des Lebenssinns“.

Ebenfalls ein Trendsetter in Sachen Healthstyle und einer von Nachhaltigkeit geprägten Innovationswelt ist Nik Schweiger, der jüngere Bruder von Schauspieler und Filmemacher Til Schweiger – besonders in den Augen vieler Macher in der digitalen und virtuellen Szene. Schweiger hält wissenschaftliche Vorträge bei Entscheider- und Zukunftskonferenzen der IT und TK, in denen das Arbeitsumfeld und die Arbeitsabläufe – der so genannte Workflow – eine wichtige Rolle spielen. „Gesund und kreativ im Workflow“ ist ein Thema des vielfach prämierten Kommunikationsdesigners, der viel in den Neuen Medien unterwegs ist. Inspiriert durch die Natur, überwinden seine Formen die Grenzen zum Virtuellen und erzeugen einzigartige Atmosphären. Motiviert durch seine eigene Reha, entwickelte Schweiger seine Design-Philosophie, die kreatives Arbeiten, Gesundheit und die Wahrnehmung von IT anregen soll.

„Kulturrevolution mit kopfreinigendem Kurzschlaf“:

Interview mit Healthstyle-Trendsetter Nik Schweiger, der virtuellen und reale Welten wohlthuend verschmilzt

Herr Schweiger, wie kamen Sie zum kreativen Healthstyle?

Ich hatte einen kleinen Schicksalsschlag, eine schwere Kopfoperation. Mit einer sehr methodischen Lebensführung habe ich mich selbst wieder aufbauen können und kam zurück ins Berufsleben.

Was ist Ihre Philosophie für einen kreativen Workflow?

Man braucht eine gute Balance der „drei Ks“: Kontemplation beim Arbeiten, angeregtes Kommunizieren, sowie Konklusion morgens beim Aufwachen oder nach einer Entspannungsphase zum Reflektieren. Mit dieser Formel, plus meiner speziellen Designphilosophie und Designphysik, habe ich meinen Weg gefunden.



Foto: Barefoot Bros. Design

Nik Schweiger (49), gründete 2014 zusammen mit seinem Bruder Til „Barefoot Bros. Design“. In München inszenierte der Berliner für das BMW Museum den neuen I8-Hybrid mit Hilfe der APHRODITE-Leuchte: Die Software-Ingenieure von BMW haben beim I8 die Mensch-Maschine-Schnittstelle eines Benutzungskonzepts entwickelt, das eine Sprachinteraktion mit dem Auto ermöglicht. Mit den Kommunikationsdesignern Andreas und Stephan Lauhoff (3deluxe) realisierte er den Cyberhelvetiapavillon auf der Expo.02.

Nach Stationen bei den Designgrößen Philippe Starck in Paris und bei Matteo Thun in Mailand beschäftigt sich der Innenarchitekt, inspiriert durch eine eigenen Gesundheitserfahrungen, mit der Entwicklung von Lösungen, die auf Rekreation im Biorhythmus abzielen. Für seinen Life-Balance-Ansatz wurde Schweiger zum Deutschen Innenarchitekten des Jahres 2009 gewählt.

Wie funktioniert das im Alltag?

Ich arbeite bis spät abends. Deshalb fällt mir nach dem Aufwachen gleich Neues zum zuletzt Erarbeiteten ein, beispielsweise Kombinationsmöglichkeiten. Ich gehe morgens immer baden, wenn ich gute Ideen habe. Denen spüre ich nach, strukturiere sie, ordne meinen Tag. Nach Müsli und Tee mache ich mein Daily Business, mit sehr vielen E-Mails usw. Das geht morgens so und auch mittags nach einer Powernapping-Pause. Abends entspanne ich mich noch einmal. Danach arbeite ich ein weiteres Mal in Ruhe. Dann bin ich wieder im kreativen Flow.

Das klingt bei allem Relaxen nach viel Arbeit.

Es ist viel Arbeit, macht aber viel Spaß. Das ist mein Leben. Entspannt und gesund.

Baden, Schlafen und Saunieren gegen Stress anstelle eines großen Sport-Programms?

Ich treibe täglich Sport. Super gesund, ritualisiert und sehr methodisch. Ich gehe nicht ins Fitness-Studio oder groß Laufen. Stattdessen mache ich zwischendurch Dehn- und Kräftigungsgymnastik, manchmal auch zweimal am Tag. Immer wenn ich nicht weiterkomme, gönne ich mir eines meiner drei Regenerationsprogramme: Sport, einen Powernap oder Baden. So komme ich gesund durch den Alltag, trotz viel Arbeit.

Sich während des Arbeitsalltags etwas gönnen ... Wie lässt sich Ihr Healthstyle in Unternehmen umsetzen? Sollte man jedem seine Badewanne hinstellen?

Bestimmte Sachen gehen natürlich nicht. Doch wenn eine Unternehmenskultur sich darauf einstellt, würde ein Powernap zwischendurch funktionieren. Ich habe das einem sehr renommierten Büromöbelhersteller vorgestellt, der war sehr offen. Schlafen reinigt das Hirn. Ein Powernap, schon ist das Gehirn rein. Nach dem Kurzschlaf ist man wieder frei und kreativ. In Amerika oder Japan ist das Usus, das ist eine Kulturfrage.

Sie versuchen, im Healthstyle einen Kulturwandel herbeizuführen?

Ich will nicht alle bekehren. Ich will inspirieren.

Sollten alle wegkommen vom Nine-to-Five-Arbeitskäfig?

Eine schöne Balance, ein guter Takt, das ist mein Konzept. Nicht stur sitzen bleiben, wenn einem gerade nichts einfällt und die Arbeit nicht von der Hand geht. Natürlich geht mein Healthstyle in vielen Unternehmen nicht ohne weiteres. Aber das kann man auch kulturell wandeln. Es gab schon viele Kulturrevolutionen in solchen Bereichen.

Interview: Annegret Handel-Kempff

„Mit Fitness-Kickern und Schritt-Zählern die Schwere des Suppenkomas überwinden“

Interview mit dem fitten Informatiker und Freizeit-Radio-Moderator Axel Nerlich

Herr Nerlich, wie lange sitzen Sie täglich daran, die Architektur des Java-basierten Prozessmanagement-Tools „Stages“ auf Java EE umzuheben?

Ganz typisch Softwareentwickler, bin ich üblicherweise nicht der erste, der morgens die Firma betritt. Los geht es mit einem großen Kaffee ohne Milch. Abends kann es schon mal länger werden. Schließlich findet man ab einer gewissen Uhrzeit auch die nötige Ruhe, um grundsätzliche Dinge zu bearbeiten. Momentan beschäftige ich mich viel mit AngularJS und unserer Benutzeroberfläche. Es macht Spaß, alte Konzepte neu zu überdenken.

Informatiker sind mehr als andere sitzende Berufstätige von beruflichen Belastungskrankheiten vielfältiger Natur bedroht. Sie engagieren sich für Sport- und Fitnessangebote innerhalb der Firma. Machen Sie mehrmals am Tag Gymnastik oder benutzen den Fitnessraum, um während des ganzen Arbeitstages körperlich und geistig agil zu bleiben?

Fest institutionalisiert in der Firma ist das „Verdauungskickern“ nach dem Mittagessen. Nachdem mittlerweile jeder bei uns mit einem Schrittzähler ausgestattet ist, spielen wir jetzt eine „Fitness“-Kicker-Variante. Sobald ein Team ein Tor erzielt hat, jagt es eine Runde um den Kicker-Tisch. Hier spielt allerdings weniger der Trainingseffekt eine Rolle. Wir wollen uns damit kurzzeitig körperlich aktivieren, um die Schwere des so genannten „Suppenkomas“ zu überwinden. Einmal in der Woche mache ich bei der Wirbelsäulengymnastik der Firma mit. Das doch ziemlich fordernde Training ist wunderbar geeignet, um danach völlig entspannt ins Wochenende zu entgleiten. Sobald es draußen wieder etwas wärmer ist, werde ich mit meinen Kollegen zum Joggen in den nahegelegenen Wald abtauchen.

Es gibt sehr bekannte firmeneigene Fußballvereine, wie den VfL Wolfsburg. Spielen bei Ihnen eingekaufte Profis?

Nein, bei uns wird noch alles selbst erledigt. Das bedeutet natürlich auch, dass wir im Allgemeinen nicht den perfekten Tiki-Taka-Fußball spielen. Das muss aber gar nicht sein, denn gerannt und gefightet wird trotzdem, mit Rücksicht auf die körperliche Gesundheit der Mitspieler, versteht sich.

Was empfehlen Sie einem Entwicklerteam, das nicht weiterkommt – einen gemeinsamen Waldlauf, Stand-up-Paddling am Brombachsee oder einen Tag im JavaLand, wo die Mitarbeiter in der „Black Mamba“ angestauten Frust rausschreien können?

Was ich auf jeden Fall empfehle: Einen Schritt zurücktreten und die Lage mal eher von einer Metaebene aus kritisch beleuchten. Das kann bedeuten, dass der eine oder andere eine liebgewonnene Vorstellung aufgeben muss, und das ist nicht immer nur angenehm. Ge-



Foto: privat

Software-Engineer Axel Nerlich wechselt in seiner Freizeit in die Rolle eines Moderators bei „Radio Z“. Mit dem Irrationalen in der Musik schafft er sich ein Ventil vom Druck der IT-Arbeit. Nicht

nur IT-Insidern ist Nerlich mit seiner Sendung für Lo-Fi, Noise-Rock, Electro-Pop, Post-Rock, Post-Punk und andere handgemachte Musik ein Begriff. Der 37-Jährige arbeitet bei der Method Park Software AG, einem Unternehmen, das Software für sicherheitskritische Systeme in der Automobilindustrie und der Medizintechnik entwickelt und berät

meinsame sportliche Aktivitäten stärken auf jeden Fall das gegenseitige Vertrauen im Team. Dann können auch unbequeme Dinge diskutiert werden, ohne dass danach der Haussegen schief hängt.

Zu Ihrem Job gehört es, die Bedienphilosophie vollkommen neu zu konzipieren. Wer ist jenseits der Arbeit Ihr Lieblingsphilosoph? Immanuel Kant. Sein Wahlspruch, „Sapere Aude – Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“, gilt immer noch ungebrochen. Gerade in einer Zeit, in der wir von so genannter Alternativlosigkeit und Konformismus geprägt zu sein scheinen. Außerdem wäre noch seine Nähe zu den Naturwissenschaften zu nennen.

Die Kollegen haben Sie zur Vertrauensperson gewählt. Mit welchen Anliegen haben Sie es in dieser Funktion zu tun?

Das kann alles sein, vom Müllproblem in der Küche bis zu rechtlichen Fragen im Arbeitsvertrag. Wichtig ist es, Gegenmaßnahmen einzuleiten, bevor die Konflikte akut werden. Zurzeit arbeiten wir an der Einführung von Dienstfahrrädern.

Jeden dritten Dienstag geben Sie mit Radio Pauke auf Sendung. Als Beigabe zur Musik gibt es fachkundig gewitzte Kommentare und interessante musikalische Fakten. Sind Handgemachtes, Unüberhörbares und die Moderatorenrolle Ihre Kontrapunkte zum stillen Wirken eines Softwareentwicklers?

Ja, das Grundprinzip des Software-Engineers ist es, eine möglichst einfache, angemessene Lösung zu finden. Dazu gehört eine gewisse Demut, das eigene Werk immer wieder zu hinterfragen und sich dem eigentlichen Ziel zu fügen. Der Kunst ist es erlaubt, unvernünftig zu sein. Ich kann sie also wie ein Ventil verwenden, einmal laut und irrational zu sein. Eine neue Sendung ist zuerst wie unbestelltes Feld, in dem alles passieren kann, was sich richtig anfühlt.

Welches Fitnessprogramm empfehlen Sie anderen für mehr Beweglichkeit und frischen Fluss beim Umbau von Softwarestrukturen?

Softwareentwicklung funktioniert am besten mit einer gewissen Lockerheit, auch wenn die eine oder andere Deadline ansteht. Zu viel Druck und Verkrampfung führen am Ende zu schlechtem und fehlerhaftem Design und Code. Sinnvolle Bewegung hilft, Stress abzubauen und eine gelasseneren Sichtweise auf die Dinge einzunehmen. Ich variere gerne, an manchen Abenden betätige ich mich sportlich, an anderen Tagen ziehe ich es vor, mir abends die nötige Ruhe zu geben. Denn wenn ich jeden Tag zeitlich am Anschlag wäre, würde ich zappelig werden. An solchen Tagen darf der Sport aber gerne mal vor dem Arbeitsbeginn stattfinden. Dann werden in der Früh Tennisschläger oder Laufschuhe ausgepackt.

Interview: Annegret Handel-Kempff