

Wenn beim Bohrturm jongliert wird

Am Standort Gänserndorf führt die OMV derzeit ein beeindruckendes Projekt durch: Unter dem Motto »Stress lass nach« können alle Mitarbeiter jonglieren lernen.



Michael Gamperl

»Alles, was vorher war, ist weg. Alles, was danach kommt, ist noch nicht da. Man ist zu 100 % im Hier und Jetzt.«

DIESES PROJEKT IST so wohldurchdacht und mitarbeiterfreundlich konzipiert, dass es eine Freude ist. Man merkt sofort: Hier wollte jemand den Mitarbeitern etwas Gutes tun – und zwar allen. Und das sind immerhin ca. 740. Die Initiative ging von Betriebsarzt Dr. Michael Gamperl aus, der davon überzeugt ist, bei den Mitarbeitern eine Stressreduktion herbeiführen zu können, indem diese ermutigt werden, am Arbeitsplatz zu jonglieren. Es geht also nicht nur darum, den Mitarbeitern jonglieren beizubringen, was an sich schon eine tolle Maßnahme wäre. Sie sollen darüber hinaus auch in ihren Pausen an ihrem jeweiligen Arbeitsplatz jonglieren: im Büro, im Pausenraum der Werkstätte, am Feld, beim Bohrturm. Alleine oder noch besser miteinander. Was kann das bringen? Wie sich bei unserer Recherche herausstellen sollte: viel, sehr viel sogar.



Mario Filzi

»Mit dem Erlernen der 3-Ball-Jonglage eröffnet sich ein Bereich, der unbegrenztes Wachstum in individuell angepassten kleinen Schritten ermöglicht.«

Jonglieren ist als Forschungsfeld interessant für Psychologen, Biologen, Neurologen, Techniker und Mathematiker. Die erste wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Jonglieren datiert aus dem Jahr 1903, aber gerade in den letzten 10 bis 15 Jahren sind viele Untersuchungen zu diesem Thema durchgeführt und Studienergebnisse veröffentlicht worden. 2009 konnten Forscher von der University of Oxford mit einem Experiment nachweisen, dass Jonglieren-Lernen Veränderungen in der Verdrahtung von Nervenzellen bewirkt, dass also auch das Gehirn von Erwachsenen formbar und anpassungsfähig ist. Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte man, dass das Gehirn unverändert bleibt oder sich sogar zurückbildet, wenn wir das Erwachsenenalter erreicht haben.

Jonglieren ist also gut fürs Gehirn. Es fördert außerdem das räumliche Vorstellungsvermögen, es ist gut für die Augen, gut für den Bewegungsapparat und natürlich auch gut für Koordination und Konzentration. Jonglieren ist gesund. Das alleine wäre Grund genug, im Rahmen des Gesundheitsmanagements Mitarbeiter jonglieren zu lassen, bzw. ihnen jonglieren bei-

zubringen. Das OMV-Projekt geht aber darüber hinaus und verfolgt ein ganz spezifisches Ziel: Stressabbau und Burn-out-Prävention.

Michael Gamperl erklärt, was passiert, wenn man in einer Pause jongliert: »Alles, was vorher war, ist weg. Alles, was danach kommt, ist noch nicht da. Man ist zu 100 % im Hier und Jetzt. Das ist das, was wir erreichen wollen.« Man kann nämlich entweder jonglieren lernen oder über etwas anderes nachdenken. Beides gleichzeitig geht nicht. Das ist einer der wichtigen Unterschiede zu einer Kaffeepause. Jonglieren hilft beim Abschalten, das sammelt Kräfte und hilft beim Problemlösen. Michael Gamperl: »Es werden auch Glückshormone ausgeschüttet. Was Marathonläufer nach 30 km erleben, kann man beim Jonglieren nach 3 Minuten empfinden.« Und der große Vorteil: Jonglieren kann man einfach überall.

Der Betriebsarzt hat für dieses Projekt einen externen Partner gefunden – und zwar nicht irgendeinen: Mario Filzi ist Österreichs wohl bekanntester Jongliertrainer, unter anderem seit vielen Jahren am Universitätssportinstitut. Er ist ausgebildeter Coach und hat das Konzept des »Prozessorientierten Jonglierens« entwickelt. Dabei wird Jonglieren als Mittel zum Zweck genutzt. In seinen Seminaren geht es um Themen wie neurobiologische Grundlagen des Lernens, Flow-Erlebnis, die Kraft der Gegenwart und Burn-out-Prävention. Mario Filzi: »Jonglieren ist eine Tätigkeit mit vielen fördernden Aspekten. Sowohl physiologisch als auch psychologisch hat dieser Lernprozess viel zu bieten und darüber hinaus auch einen hohen Aufforderungscharakter. Mit dem Erlernen der 3-Ball-Jonglage eröffnet sich ein Bereich, der unbegrenztes Wachstum in individuell angepassten kleinen Schritten ermöglicht.«

Da es bei der OMV auf höchster Führungsebene zunächst auch Bedenken gab – jonglieren wird ja unter anderem mit Zirkus und Varieté assoziiert und damit wollte man nichts zu tun haben – wurde zunächst einmal ein Pilotprojekt gestar-

tet. Dieses war sehr erfolgreich und so wurde beschlossen, das Programm für alle Mitarbeiter auszurollen.

An diesem OMV-Projekt ist vieles speziell und einzigartig. Eine der Besonderheiten ist, dass Michael Gamperl und Mario Filzi zu vorab vereinbarten Terminen in die einzelnen Abteilungen gehen und dort mit den Mitarbeitern eine Partnerübung erarbeiten. Die Mitarbeiter müssen also nicht weg von ihrem Arbeitsplatz, irgendwo hin auf ein Seminar. Die Vorteile liegen auf der Hand: Erstens zeigt das eine gewisse Wertschätzung den Mitarbeitern gegenüber, das wird auch so wahrgenommen. Zweitens erreicht man damit auch die Arbeiter draußen auf den Feldern. Und drittens erhöht es die Wahrscheinlichkeit, dass die Mitarbeiter später auch tatsächlich zu den Bällen greifen und Jonglierübungen probieren.

So ein Termin – Mario Filzi nennt ihn »Jonglier-Teaser« – dauert 30 Minuten. Zweck dieses Jonglier-Teasers ist es einerseits, den Mitarbeitern die Partnerübung beizubringen und sie zu animieren, diese dann auch in den Arbeitspausen zu machen, und andererseits, sie soweit für das Jonglieren zu begeistern, dass sie in Folge an den für Herbst geplanten weiterführenden Jonglierworkshops teilnehmen.

TRAiNiNG war bei einem dieser Termine dabei, diese sind für bis zu 12 Personen und laufen wie folgt ab: Michael Gamperl begrüßt die Teilnehmer, sagt ein paar Worte zum Projekt und erklärt kurz die Vorteile des Jonglierens. Alle Mitarbeiter bekommen ein kleines Stoffsackerl mit 3 Jonglierbällen geschenkt, alles im Branding der OMV. Sofort wird die Stimmung unter den Teilnehmern locker und heiter, nur weil sie die Bälle in den Händen halten. An diesem Punkt übernimmt Mario Filzi. Er erklärt, wie das Meistern einer Aufgabe, die zunächst *leicht überfordert*, zum Flow führt, und dass es das Ziel ist, dass die Teilnehmer diesen Flow erleben und spüren können. Und dann – genug geredet. Gemeinsam mit Michael Gamperl zeigt er die zu erlernende Partnerübung vor. Ein Raunen und ein Lachen gehen durch den Raum. »Leicht überfordert? Der war gut. Das schaffen wir nie!«, hört man einen Teilnehmer sagen. Aber genau hier macht sich das zugrunde liegende Know-how bemerkbar. Es ist eben nicht einfach irgendeine Übung, sondern eine aus hunderten sorgfältig ausgewählte. Das Zusehen macht Spaß, die Übung ist sehr dynamisch und wirkt beim ersten Betrachten komplex, der Rhythmus ist kompliziert. Aber dann zerlegt Mario Filzi die Übung in leicht erlernbare Einzelteile.

Die Teilnehmer finden sich paarweise zusammen und üben diese einzelnen Schritte nachei-



ander – immer unter Anleitung und mit vielen hilfreichen Tipps. Jetzt ist die Stimmung endgültig ausgelassen. Es wird geschupft, gefangen und gelacht. Natürlich werden auch Fehler gemacht. Aber das ist durchaus erwünscht. Michael Gamperl ist überzeugt, dass diese Übungen auch die Fehlerkultur in den Abteilungen positiv beeinflussen. Hier kann man in einem geschützten Bereich Fehler machen und gemeinsam darüber lachen. Das tut gut und macht das Umgehen mit Fehlern im Berufsalltag leichter.

Nach ca. 10 Minuten werden die Teilübungen so weit beherrscht, dass damit begonnen wird, sie zur Gesamtübung zusammensetzen. Zur Überraschung der allermeisten gelingt das auch sehr schnell. Was man vor 15 Minuten noch mit Staunen betrachtet hat, kann man jetzt selbst! Einfach cool.

Mario Filzi zielt bereits auf den Transfer in den Alltag, wenn er an dieser Stelle dazu auffordert, diese Übung auch anderen beizubringen. Das Herzeigen und Lehren von Tricks ist ein wichtiges Element des Konzepts.

Er stellt nochmals die Möglichkeit vor, ab Herbst an einem im Turnsaal stattfindenden Jonglierkurs teilzunehmen und dort 3-Ball-Tricks für jedes Niveau zu erlernen. Er sagt: »Die 3-Ball-Jonglage öffnet ein Tor in eine neue Welt mit 1000 Tricks!« – und zum Abschluss zeigt er ein paar davon. **T**

Info

OMV, Standort Gänserndorf: ca. 740 Mitarbeiter und damit einer der größten Arbeitgeber im Weinviertel

Infos zum Prozessorientierten Jonglieren:

www.filzi.at/mario