

**Die „schnelle Entspannung zwischendurch“ –
Kulturwissenschaftliche Erkundungen des Phänomens
der mobilen Massage am Arbeitsplatz**

Ein Beitrag von Sigrid Hasholzner

Arbeit betrifft jeden. Ob man Arbeit hat oder nicht, ob man sich nach Jahren der Arbeit den Ruhestand verdient hat oder sich noch in der Ausbildung befindet, das Thema Arbeit ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Deswegen ist Arbeit auch ein Forschungsbereich der Europäischen Ethnologie, denn sie berührt den Alltag vieler Menschen. Die Europäische Ethnologie hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Alltag und das konkrete Leben der Menschen wissenschaftlich zu erkunden und diese Eindrücke mit theoretischen Überlegungen zu verbinden, um so das Leben der Menschen, die Menschen selbst und ihr Zusammenleben besser zu verstehen. Dieser Text soll einen Einblick in die Arbeitsforschung des Faches geben. Als empirisches Beispiel wurde dafür ein Phänomen gewählt, das in immer mehr Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Einzug erhält: die mobile Massage am Arbeitsplatz.¹

Nach sechs Stunden hochkonzentrierter Arbeit im Büro fühle ich mich ausgelaugt. Ich hatte zwar eine kurze Mittagspause, aber in Gedanken war ich die ganze Zeit über bei der Präsentation, die ich für morgen fertigstellen musste. Jetzt ist es kurz vor drei. Zeit, sich auf den Weg zu machen, denn ich habe noch einen Termin. Im Konferenzzimmer wartet Christine auf mich. Sie wird mich heute wie jeden Mittwoch zwanzig Minuten lang massieren. Seit einem halben Jahr kommt sie jede Woche zu uns in die Firma. Unsere Personalleiterin hatte die Idee. Sie wollte so gegen die Fehlzeiten aufgrund von Rücken- und Spannungskopfschmerzen vorgehen und darüber hinaus die Mitarbeiter motivieren.

Der Chef war schnell überzeugt von der Idee, seinen MitarbeiterInnen auf diese Weise etwas Gutes zu tun. Schon auf dem Gang kommt mir der erfrischende Duft von Zitronengras entgegen. Sogleich geht die Tür auf und mein Vorgänger verlässt lächelnd den Konferenz-/Massageraum. Wir grüßen

¹ Die Ergebnisse stammen aus drei qualitativen Interviews, die ich mit mobilen MasseurInnen im Winter 2011/12 führte. Zusätzlich besuchte ich eine von ihnen an ihrem Arbeitsplatz und sprach mit drei ihrer KundInnen. Darüber hinaus wurden Internetseiten und Artikel zum Thema in die Forschung miteinbezogen. Die Interviews wurden anonymisiert und zu besserer Lesbarkeit geglättet. Die beiden Kurzerzählungen am Anfang wurden anhand des erhobenen Materials konstruiert.

uns kurz, dann trete ich ein. Der Konferenztisch ist zur Seite geschoben, zwischen Duftspray und einer Schüssel mit Wasser zum Händewaschen steht der Apparat für die Telefonkonferenzen. Ich begrüße Christine und wir unterhalten uns kurz, sie fragt mich, ob ich irgendwelche besonderen Beschwerden habe und wie es meiner Schulter gehe, die letzte Woche gezwickt hat. Der geht es wieder gut, allerdings bin ich von dem Tag am Computer im gesamten Schulter- und Nackenbereich verspannt. Ich erzähle ihr vom Stress der letzten Stunden. „Na, dann wollen wir mal sehen, was wir da machen können“, meint sie und bittet mich mit einer Handgeste auf den Massagestuhl. Nachdem ich meinen Blazer über einen Stuhl gehängt habe, setze ich mich, lehne meinen Oberkörper gegen die Stütze, lege meine Arme auf der Armablage ab, lasse meinen Kopf in die Halterung sinken und atme tief durch. Dann spüre ich auch schon, wie Christines Hände sanft über meinen Rücken streichen. „Entspann dich, vergiss einfach alles und lass dich fallen.“ Ich versuche es. Meistens gelingt es mir auch ganz gut, nur manchmal spuckt die Arbeit in der zwanzig-minütigen Massage durch meinen Kopf und lässt mich nicht los. Aber heute bin ich fertig, ich könnte auf der Stelle einschlafen. Christine beginnt, Druckpunkte an meinem Rücken zu bearbeiten. Zunächst ist der Druck sanft, dann wird er stärker. Ich spüre, wie sich die Anspannung zu lösen beginnt. Manchmal unterhalten wir uns während der Massage, aber heute ist mir nicht nach reden zu Mute. Mittlerweile bearbeitet sie meine Arme und Hände. Der Punkt zwischen Damen und Handfläche ist ziemlich verspannt, kein Wunder nach der ganzen Tipperei. Meine Muskulatur und mein Kopf entspannen sich immer mehr. Die acht Euro, die mich die Massage kostet, zahlen sich wirklich aus. Den Rest spendiert uns die Firma. Deswegen sind die Termine auch immer schnell ausgebucht. Vierzehn Termine gibt es über den Tag verteilt. Christine beginnt über meinen Rücken zu klopfen. Schade, das bedeutet, dass es auf das Ende zugeht. Sie zieht sanft an meinen Schultern. Ich setze mich auf und öffne die Augen. Die zwanzig Minuten sind wie im Flug vergangen. Ich atme wieder tief durch und lächle Christine an. „Du bist ein Engel.“, sage ich zu ihr. Jetzt fühle ich mich erholt und bin bereit für die letzte Runde heute. Ich könnte mich zwar auch sehr gut mit dem Gedanken anfreunden, Feierabend zu machen oder gleich noch eine Massage zu genießen, aber der Schreibtisch ruft. Wenigstens weiß ich aus Erfahrung, dass es nach dieser angenehmen Pause wieder leichter geht. Ich verabschiede mich von Christine und verlasse den Raum, nachdem ich meinen Blazer vom Stuhl genommen habe. Vor der Türe wartet bereits meine Kollegin.

„Ich geh dann mal zur Massage. Bis gleich.“ Ich blicke kurz vom Computer auf und nicke meinem Kollegen zu. Seit einiger Zeit kommt einmal die Woche ein mobiler Masseur zu uns und alle MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit, sich von ihm eine zwanzig-minütige Stuhlmassage verabreichen zu lassen. Begonnen hat es am Tag der offenen Tür, da wurden die Massagen kostenlos angeboten. Jetzt müssen wir die Termine selbst zahlen, 19€ pro Massage. Mein Kollege schwört darauf und geht fast jede Woche. Ich bin da eher skeptisch. Ich kann mir nicht vorstellen,

wie ich in diesen zwanzig Minuten in unserem Meetingraum entspannen soll. Da gehe ich lieber nach der Arbeit zum Sport oder gönne mir eine ausgiebige Massage im Spa, bei der ich so richtig abschalten kann. Mich danach noch mal an den Schreibtisch setzen? Unvorstellbar. Da geh ich lieber früher heim. Klar, die Massage hilft sicherlich bei Verspannungen durch das ganze Sitzen und auf den Bildschirm starren, aber trotzdem geht das mit dieser Massage am Arbeitsplatz für mich nicht zusammen. Meine Arbeit muss ich ja trotzdem erledigen. Wieder einmal so eine Schnapsidee von unserem Personal. Damit die MitarbeiterInnen entspannter sind und Energie tanken, und danach am besten noch ein, zwei Überstunden dranhängen. Was sind schon Überstunden in Zeiten der Vertrauensarbeitszeit. Ich arbeite lieber meine Zeit konzentriert ab, und dann mach ich Feierabend, genieße ich meine Freizeit und erhole mich.

Mobile Massage am Arbeitsplatz – dieses Thema habe ich im Rahmen unseres Lernforschungsprojekts „Mobilität und Arbeit“ gewählt. Weshalb? Weil es für mich einen Widerspruch enthält, der im vorgehenden Absatz anklingt. Massage bedeutet für mich Auszeit, Entspannung, Erholung oder therapeutische Anwendung. Und bei Arbeit denke ich an vieles, aber nicht an Entspannung. Die brauche ich nach der Arbeit. Nach Feierabend. In der Freizeit. Womit wir auch schon bei einem Kernthema der Arbeitsforschung wären. Über viele Jahre hinweg herrschte (und herrscht) in Deutschland die Idee von einer Trennung von Berufs- und Privatleben vor. Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps. Arbeit und Freizeit waren voneinander abgegrenzt. Morgens verließ man an einem Werktag das Heim und machte sich auf zum Arbeitsplatz. Je nach Arbeitsvertrag arbeitete man sieben, acht, neun Stunden, um danach nach Hause zu fahren, zum Sport zu gehen, sich mit Freunden zu treffen oder sonstigen Freizeitaktivitäten nachzugehen. Feierabend eben. Zeit für Familie und Freunde, Zeit, um sich zu erholen, Spaß zu haben und sich um die Dinge zu kümmern, die mit Arbeit nichts zu tun haben. Und in der Arbeit wurde gearbeitet. Natürlich galt dies nicht für jede Person oder jeden Beruf, aber doch für einen großen Teil der Bevölkerung. Es galt und gilt bis heute als normal. In der Forschung wird deshalb vom „Normalarbeitstag“ gesprochen, und seine Verbreitung zeigt sich überall. Bei den Öffnungszeiten von Kindergärten, Behörden und Läden beispielsweise. In dieser Trennung wäre Massage etwas, was in die Freizeit gehört.

Allerdings geht die Forschung von einem Wandel der Arbeitswelt aus, der spätestens in den 1980er Jahren einsetzte. Es gibt viele Aspekte, die unter dem Mantel dieses Wandels diskutiert werden. Ein wichtiges Merkmal ist die sogenannte „Entgrenzung von Arbeit und (Privat-)Leben“. Mit Entgrenzung ist gemeint, dass zuvor existierende Grenzen zwischen Beruf- und Privatleben aufgeweicht werden beziehungsweise zunehmend wegfallen. Das zeigt sich zum Beispiel bei Vertrauensarbeitszeiten oder der Tele- und Heimarbeit. Die in diesem Fall zeitlichen und räumlichen Grenzen verschwimmen. Dinge, die früher der Arbeit zugeordnet wurden, werden im

Privaten erledigt, gleichzeitig werden persönliche Ansprüche und Privates stärker in die Arbeitswelt hineingetragen. Auf dem Weg zum Fitnesscenter werden noch einmal schnell die E-Mails gecheckt, und während der Arbeitszeit wird massiert.

Nun ist es grundsätzlich positiv, wenn man seine Arbeit flexibler nach eigenen Vorstellungen gestalten kann. Die erste Episode hat uns gezeigt, dass viele die Aufweichung ehemaliger Grenzen begrüßen. Die Wertungen fallen jedoch unterschiedlich aus. Viele klagen darüber, dass sich die Entgrenzung für sie einseitig gestaltet. Was für die einen neue Freiheit ist, bedeutet für diese Personen einen verstärkten Zugriff auf ihre Arbeitskraft auch außerhalb der „normalen“ Arbeitszeiten, gegen den sie sich nur schwer wehren können, ohne dass sie auf der anderen Seite die Möglichkeit hätten, dafür ihre Arbeit bzw. ihre Arbeitszeiten stärker nach ihren Wünschen zu gestalten. Die einen wollen die alten Grenzen nicht, den anderen fehlen sie. Wie können Lösungen für Probleme, die in der neuen Arbeitswelt auftreten, gefunden werden, ohne jene einzuschränken, die von den neuen Anforderungen profitieren?

Die Massage am Arbeitsplatz wird häufig im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung angeführt. Dabei geht es darum, Arbeit und Arbeitsplatz so zu gestalten, dass gesundheitliche Belastungen möglichst minimiert werden. Neben arbeits- und arbeitsschutzrechtlichen Auflagen steht folgende Idee im Hintergrund: „Fitte Mitarbeiter machen sich bezahlt“². Die Massage soll zum Beispiel helfen, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen zu bekämpfen, die unter anderem bei der Büroarbeit entstehen. Herr Müller beschreibt die Gründe für eine Massage am Arbeitsplatz aus Sicht der ArbeitgeberInnen wie folgt:

„Das Verkaufskonzept ist zum Beispiel, das sag ich dann den Firmen, dass vom Arbeitnehmer immer mehr gefordert wird, immer mehr Produktivität, immer mehr Anwesenheit, immer mehr Erreichbarkeit, und diese Grenze zwischen Arbeit und Privat schwimmt ja immer mehr, entsprechend sind die Arbeitgeber gefordert und merken das auch von alleine, das sie was tun müssen, damit ihre Mitarbeiter erstens bleiben, zweitens sich nicht überarbeiten. Also gerade jetzt zum Jahresabschluss, da hör ich's immer wieder von Geschäftsführern, ‚Jetzt muss ich aufpassen‘, also letztes Jahr war das krass, da sagte der zu mir, dass ihm schon zwei Controller zusammengeklappt sind, jetzt muss er irgendwas bremsen oder die rechtzeitig heimschicken oder so. Also der Arbeitgeber merkt das wirklich an konkreten Ausfällen in seinem Arbeitsumfeld. Es wurde in einem Unternehmen auch die Stechuhr abgeschafft und sogar die Gleitzeit abgeschafft und Vertrauensarbeitszeit geschaffen und das heißt, es ist den Firmen egal, wann die Arbeit erledigt wird und der normale Arbeitnehmer scheint das nicht immer im Griff zu haben, wann er zu viel gearbeitet hat. Also, es ist wirklich auch ein Bedürfnis auch der

² Sabine Hockling (2012): Fitte Mitarbeiter machen sich bezahlt. In: Zeit online vom 28.12.2012. URL: <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-12/chefsache-gesundheitsvorsorge> (Stand 04.01.2013).

Arbeitgeber mittlerweile, für ihre Mitarbeiter irgendwas zu tun, damit die bei der Stange bleiben, damit sie [lachen] arbeitskräftig bleiben und jetzt sowieso mit dem Fachkräftemangel versucht man natürlich zu werben.“ (Interview mit Herrn Müller)

Auch die Beschleunigung durch die Informations- und Kommunikationstechnologien schafft neue Anforderungen, die von den Arbeitenden bewältigt werden müssen:

„Ich glaub, dass die Leistungsanforderungen immer stärker werden an die Mitarbeiter. Das Leben fordert ziemlich viel ab, das Arbeitsleben auch, Leute werden entlassen, aber nicht ersetzt, andere müssen die Aufgaben übernehmen, die Kommunikation ist sehr viel schneller geworden und dadurch aber auch die Anforderungen an Einen, heut schreibt man keinen Brief mehr und wartet vier Tage auf die Antwort, sondern man schreibt eine Mail und, und es wird erwartet, dass man innerhalb einer Stunde arbeitet, das ist eine Flut an Informationen, die wir heute verarbeiten müssen, auf ganz schnelle Art und Weise, das ist, ich glaub irgendwo stressig, belastend, kommt darauf an, wie man damit umgehen kann.“ (Interview mit Frau Weber)

Mit Mitteln wie der mobilen Massage am Arbeitsplatz versuchen ArbeitgeberInnen, für die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen zu sorgen und ihnen eine Chance für Erholung zu bieten, um so Energie zu tanken. Allerdings hat die Medaille zwei Seiten: Einerseits wird den MitarbeiterInnen ein Ausgleich zu den Belastungen des Arbeitsalltags geboten, andererseits kann es die Belastung der MitarbeiterInnen indirekt erhöhen. Mit dem „Incentive“ der Massage sollen die Motivation und damit die Leistungsbereitschaft gesteigert werden, nach dem Motto: Ich Sorge für dich, du sorgst für mich. Für die Gabe der „Arbeitsplatzfürsorge“, wie Herr Müller es formuliert, wird eine Gegengabe in Form von Einsatz und Loyalität erwartet. Natürlich ist Arbeit immer ein Geben und Nehmen. Schwierig wird es, wenn Personen immer mehr geben sollen, sich dem Geben nicht entziehen können, weil sie beispielsweise um ihren Job besorgt sind, gleichzeitig aber nicht den entsprechenden Ausgleich bekommen. Hier zeigt sich ein Dilemma: Auf der einen Seite wollen und sollen die ArbeitgeberInnen für ihre MitarbeiterInnen sorgen, auf der anderen Seite können genau diese Fürsorgeversuche ihnen als Versuch ausgelegt werden, noch mehr Einsatz und Leistung von ihren MitarbeiterInnen fordern zu können und den Zugriff auf ihre Arbeitskraft zu erhöhen. So kommen wir zu einer Frage, die sich uns in Zeiten des Finanzkapitalismus immer wieder stellt: Kann, nicht muss oder soll, sondern kann ein ökonomisch motivierter, denkender und handelnder Mensch gleichzeitig sozial motiviert sein, denken und handeln? Kann er es aus sich heraus beziehungsweise können wir ihm zugestehen, dass er es kann?

Aufgekommen ist die mobile Massage am Arbeitsplatz im *Silicon Valley* der 1980er Jahre. Mittlerweile verbreitet sie sich auch in Europa. Sie beruht auf der japanischen Druckmassage *Shiatsu*, wird aber, je nach MasseurIn, auch mit Elementen aus anderen Massagearten kombiniert. Natürlich läuft die Büromassage anders ab als die Wellness- oder klassische Massage im Kosmetikstudio oder in der Therapie, sie ist an die Erfordernisse der Arbeitswelt angepasst. Massiert wird auf einem Massagestuhl. Auch wenn dies für viele auf den ersten Blick nicht so entspannt wirkt, erklärt Herr Müller mir, dass die sitzende Position vielen, die durch mangelnde Bewegung und das viele Sitzen zu verkürzten Muskeln neigen, entgegenkommt:

„Also ich bin immer in der Beugungsstellung, in der Massagestellung muss ich doch einige Beuger, die auch zum Verkürzen neigen, die muss ich ausstrecken, dann fallen die Leute ins Hohlkreuz, finden es unbequem, weil vielleicht der Hüftbeuger zu kurz ist. Auf dem Massagestuhl haben sie das Problem gar nicht, die kommen da in die Embryohaltung, was von vielen als sehr sehr angenehm empfunden wird, also angenehmer sogar als auf der Liege.“ (Interview mit Herrn Müller)

Die Position auf dem Massagestuhl kommt also der durch das viele Sitzen verkürzten Muskulatur entgegen. Massiert wird auf der Kleidung. Man muss sich also nicht ausziehen, was im Büro angenehmer ist und schnelle Wechselzeiten ermöglicht. Darüber hinaus ist auch die Dauer der Massage (in der Regel fünfzehn bis zwanzig Minuten) nicht zufällig – sie ist so gewählt, dass die Massierten nicht in die Tiefenentspannung kommen und dadurch zum Beispiel schläfrig werden, sondern die Massage energetisierend und vitalisierend wirkt. Insgesamt soll die Büromassage zum einen bestehende Beschwerden lindern, zum anderen wird sie auch präventiv eingesetzt. Sie soll also den körperlichen Belastungen der Büroarbeit entgegenwirken. Das Büroarbeit ohne entsprechenden Ausgleich eine physische Belastung ist, ist eine Binsenweisheit, die aber nichts von ihrer Aktualität verloren hat. Frau Koch verdeutlicht dies, als sie mir erzählt, dass es neben jenen, die mit konkreten Beschwerden kommen, auch einige gibt, die sagen, sie hätten keine Probleme. Tatsächlich sind diese Personen jedoch häufig verspannt. Allerdings scheint diese Verspannung schon normal geworden beziehungsweise nicht bewusst zu sein, sie wird nicht thematisiert.

Als sie zum ersten Mal von der Büromassage hörte, reagierte Frau Koch skeptisch, es wirkte auf sie „wie am Fließband“ mit Zwanzig-Minuten-Abfertigung. Mittlerweile ist sie jedoch überzeugt davon, weil sie erlebt, dass es den Menschen gut tut. Mit der Zeit hat sie auch gelernt, gezielt zu steuern, wie sie ihre KundInnen so massiert, dass diese „herunterfahren“ können, wenn sie unter Strom stehen, oder sie so zu behandeln, dass sie am Ende mehr Energie haben. Wie auch Frau Weber ist sie der Meinung, dass man individuell auf die KundInnen eingehen muss, um gute Ergebnisse zu erzielen. Auf die Frage, was für die Stuhlmassage wichtig ist, erzählt Frau Weber:

„Ja, dass man den Leuten den Raum gibt, dass man ihnen Akzeptanz entgegenbringt, mit einer inneren Haltung des ‚Du bist okay‘, dass man ihnen nichts draufpackt, oder versucht, wie soll ich sagen, wenn Sie zum Beispiel denken „Ich muss den jetzt entspannen“, dann wird das alles recht krampfhaft, und das merkt der Kunde und der wird sich nicht entspannen. Man muss einfach lernen, auch damit man seine persönliche Energie hält, auf denjenigen einzugehen, aber nicht versucht, ihm irgendwas draufzuklopfen, [...] das ist ein Zusammenspiel, der Masseur und Kunde, wenn der Kunde willig ist, sich zu entspannen, kann ich anders arbeiten, wenn der jetzt grad für seinen Stress nicht loslassen möchte, dann kann ich natürlich versuchen, mit Gewalt da irgendwas zu machen, das geht halt nicht. Und auch das ist mir wichtig, einfach dass man lernt richtig zu atmen, dass die Masseure lernen auf sich zu achten, auf ihre Kräfte zu achten.“ (Interview mit Frau Weber)

Die MasseurInnen müssen also nicht nur auf Wohlbefinden und Körper ihrer KundInnen, sondern auch auf sich selbst achten. Sie betreiben also in doppeltem Sinne Gefühls- und Körperarbeit. Für eine entspannende Massage ist darüber hinaus eine Zusammenarbeit von KundInnen und MasseurIn wichtig. Aber auch die Fähigkeit zu entspannen ist individuell unterschiedlich, wie Herr Müller berichtet. Die Büromassage bietet hier die Möglichkeit, diese Fähigkeit zu erlernen beziehungsweise zu trainieren. Damit es am Ende, wie Frau Weber es im Interview formulierte, auch mit der „schnell[n] Entspannung zwischendurch“ klappt.

In diesem Beitrag sollte verdeutlicht werden, wie schwierig es ist, Diagnosen über eine Arbeitswelt zu stellen, die so vielfältig ist und von unterschiedlichen Personen in unterschiedlichen Positionen und Situationen so widersprüchlich gedeutet wird. Dazu habe ich die mobile Massage am Arbeitsplatz als konkretes Beispiel gewählt, um einige der Problematiken, mit denen sich sowohl die Arbeitsforschung als auch Arbeitende konfrontiert sehen, zu verdeutlichen. Dabei wurden, wie für die Europäische Ethnologie typisch, unterschiedliche Perspektiven eingenommen, die der KundInnen, der ArbeitgeberInnen und der MasseurInnen. Dazwischen wurde auch die konzeptionelle Ebene der Büromassage näher betrachtet. Die eher auf Einzelfälle ausgerichtete kulturwissenschaftliche Forschung beansprucht keine Repräsentativität für sich, sondern ist bestrebt, ein in die Tiefe gehendes Bild zu zeichnen. Ziel ist ein umfassender und detaillierter Blick auf die Phänomene des Alltags, wobei konkrete Akteure im Vordergrund stehen. Was die Europäische Ethnologie nicht leisten kann ist die von ihr untersuchten Probleme vollständig zu lösen. Ihr Ziel ist es, Einblicke zu geben, Perspektiven aufzuzeigen und scheinbar Selbstverständliches oder Unhinterfragtes zu durchleuchten und zu hinterfragen, um so ein Verstehen zu ermöglichen, das die Lösung vielleicht einen Schritt näher rücken lässt.