

# JWSL-Unterrichtsfilm Beweg was

Markus: Ich danke dir.

Sima: Dein Wasser, wirklich.

Markus: Ja, muss! Muss, bisschen healthy leben. So, cheers. Alle: Auf uns!

Markus: Ey, wollen wir es noch festhalten?

Sima: Joa. Alles gut?

Markus: Ja, ja, alles okay. Ich werde alt.

Sima: Ich glaube auch.

Ren: Cheese!

Markus: Ja, sehr gut. Ich bin immer noch nicht fotogen. Ah, sehr gut.

Sima: Verschickst du es nachher?

Ren: Ja. Ich schick's direkt los.

Sima: Nice. Hä und was ist los mit deinem ... was hast du? Rücken, oder was hast du?

Markus: Ja ... ja, lange Geschichte. Lass jetzt nicht drüber reden.

Sima: Also, ich bin ja froh, dass wir wenigstens die Tradition wahren und uns hier treffen konnten.

Ren drückt sich ja immer, wenn es um Sport geht. Aber als du mir dann auch für die Kletterhalle abgesagt hast ...

Markus: Ach komm, nächste Woche bin ich wieder fit und dann warte ich oben an der Wand auf euch beide.

Sima: Mit den Muskeln, die ich durch meine Arbeit habe, kletter ich locker schneller als du.

Markus: Pfe ... niemals!

Sima: Morgen, Andi. Alles fit?

Andi: Hi, Sima! Klar. Du, mit den Treppenwangen musst du dich beeilen - oder früher aufstehen.

Sima: Dann lieber beeilen. Mein Schönheitsschlaf ist mir wichtig.

Andi: Machst du den Endschliff allein? Der Chef kommt heut später.

Sima: Ja, klar. Ich bin doch schon groß. Mir muss man nicht die Hand halten.

Andi: Gut so! Wie war es eigentlich gestern mit dem Chef auf der Baustelle?

Sima: Anstrengend. Du kennst doch die zwei Tockenbauer? Die haben gestern die Decken und Wände abgeschliffen und dabei ständig gejammert, dass ihnen alles wehtut. Kein Wunder, so über Kopf mit ausgestreckten Armen, weil sie das passende Werkzeug nicht dabei haben.

Ren: So'n schweres Teil alleine schleppen. Du musst auch immer übertreiben, oder?

Markus: Ja, das sagt der Richtige. Du sitzt den ganzen Tag auf deinem Hintern und ackerst dich fast kaputt. Also, und dann wunderst du dich, wenn dir der Nacken wehtut und du Kopfschmerzen hast ... also niemand ist daran gestorben, mal eine anständige Pause zu machen oder sich wenigstens mal 'nen Kaffee zu holen.

Ren: Ja, hab ich doch. Also, mehr oder weniger ...

Markus: Ja!

Ren: Ah, Mist. Hoffentlich bin ich nach 'nem Kaffee wenigstens endlich wach. So wirkt er bestimmt!

Sima: Wow. Klingt nach 'nem super Start in den Tag. Was ist mit dir, Markus?

Markus: Ähm, Tony, machst du uns noch dreimal das Übliche?

Tony: Ja, klar. Markus: Danke dir.

Markus: Oh, mein Rücken bringt mich um. Wirklich! Ja, du ballerst den ganzen Tag durch und trotzdem hast du nicht Zeit für alle. Das ist ein bisschen deprimierend.

Markus: Morgen, Resi!

Resi: Morgen!

Markus: Na, was steht heute an?

Resi: Zu viel.

Markus: Naa ... schon wieder jemand ausgefallen?

Resi: Zwei.

Markus: Oh, na gut, dann an die Arbeit.

Resi: Und bitte, übernimm dich nicht wieder. Und bitte, mach pünktlich Pause. Und bitte, benutz den Personenaufzug. Besonders bei Herrn Meier aus der 12.

Markus: Mach ich. Den Fehler mache ich nicht nochmal!

Sima: Wir sind echt Helden, nää? Wenn wir so weitermachen, können wir das mit dem Klettern vergessen.

Markus: Na ja, du bist ja noch fit.

Sima: Pures Glück. Wollt ihr wissen, wie mein Tag weiterging?

Chef: Sima? ... Erde an Sima!

Sima: Habe ich die Mittagspause verpasst?

Chef: Etwas früh um zehn Uhr morgens, oder? Aber ich möchte vermeiden, dass du bald wochenlang ausfällst. Wie hast du eigentlich die Treppenwand ohne Rollwagen hier auf den Arbeitstisch bekommen?

Sima: Habe ich mit meinem Charme angelockt, das klappt immer.

Chef: Sima, das Thema hatten wir doch gerade erst in der Unterweisung: Schwere Lasten nicht alleine heben und tragen. Das kann deinen Körper dauerhaft schädigen.

Sima: Ja, schon gut, das habe ich halt vergessen.

Chef: Okay, Schwamm drüber, ich war ja auch nicht rechtzeitig hier, um dir zu helfen. Aber bitte, achte beim nächsten Mal darauf. Und Handschleifgeräte, so wie der Exzentrerschleifer, den du da hast, sollen wegen den Vibrationen nur kurz verwendet werden. Für große Flächen haben wir doch unsere Breitbandschleifmaschine.

Sima: Ach so, ich dachte schon, das wäre moderne Kunst.

Chef: Immer einen Spruch auf Lager, oder? Hm? Komm, hol mal den Rollwagen, dann bringen wir die Treppenwand damit zur modernen Kunst. Da, schau: Andi verwendet den Rollwagen gerade. Gut so! Weißt du, es ist ja meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass ihr hier alle gesund bleibt.

Sima: Du klingst fast, als wären wir die Trockenbauer auf der Baustelle gestern. Chef: Welche Trockenbauer? Ach so, die, die sich gestern am Ende kaum mehr bewegen konnten - ja!

Sima: Ja, genau die! Ja, kein Wunder! Die haben ja nicht mal 'nen anständigen Teleskopschleifer benutzt. So haben sie stundenlang über Kopf und mit ausgestreckten Armen gearbeitet.

Andi: Ich würde jedenfalls nicht so lange in so einer Zwangshaltung arbeiten. Das geht auf Muskeln und Gelenke. Da gibt's ja auch Lösungen für.

Chef: Ja, genau, das kann auf Dauer Folgen haben. Ich weiß, du bist hochmotiviert und hast auch wirklich ein Händchen fürs Schreinern, Sima. Aber wenn du nicht auf deine Gesundheit achtest, bleibst du uns vielleicht nicht lange erhalten. Und das wäre doch wohl wirklich schade. Wer weiß, vielleicht löst du mich ja mal ab und musst als Chefin selbst deine Schützlinge zum sicheren Arbeiten anleiten.

Andi: Hey, und ich werde einfach übergangen?! Chef: Tja, Andi, du bist schon länger dabei.

Du hättest die Sima ja bremsen können beim Tragen der Treppenwange. Dann lassen deine Führungsqualitäten wohl zu wünschen übrig. Ein Chef hat Fürsorgepflicht!

Andi: Mit Sima diskutieren? Hey, dann verzichte ich lieber auf den Chefsessel. Ich bin doch nicht lebensmüde.

Sima: Na, warte, wenn ich hier Chefin bin! Ich sehe die Werbung schon vor mir: Schreinermeisterin Sima. Ihre Adresse für fitte Möbel und stilvolle Angestellte. Oder andersrum. [Handy klingelt] Sorry. Markus, was gibt's? ... Wie, Kaffeepause? ... Seit wann hast du für sowas Zeit? ... Uh, aua. Klingt, als hättest du auch deine Baustellen ... Ach, Ren kann auch mal wieder nicht klettern? ... Ja, gut, dann lasst uns wenigstens was trinken gehen oder so!

Chef: Hallo Ren, sorry, dass ich nicht schon vorher bei dir sein konnte.

Ren: Kein Problem, ich bin gleich fertig.

Chef: Was? So schnell? Ja, dann kannst du mich doch jetzt in die späte Mittagspause begleiten.

Ren: Danke, aber ich habe keinen Hunger.

Chef: Komm, sei ehrlich. Du sitzt bestimmt schon seit heute Morgen hier und hast noch keine Pause gemacht. Dabei weißt du doch, wie wichtig Pausen sind, gerade in stressigen Zeiten: aufstehen und sich bewegen. Und Pausen sind außerdem vorgeschrieben.

Ren: Ja ...

Chef: Achtest du eigentlich auch außerhalb der Arbeit darauf, dich zu bewegen?

Ren: Na ja, also nach der Arbeit bin ich meistens zu müde und für Fitnessstudios bin ich nicht so der Mensch.

Chef: Aber dir ist schon klar, dass der Tisch hier höhenverstellbar ist, nä? Und du auch mal im Stehen arbeiten kannst? Und seit Corona sind übrigens Fitness-Online-Kurse ganz up to date! Wer

weiß, bei deinem Arbeitseifer entwickelst du bestimmt nochmal irgendwann deine eigene Sport-App.

Ren: Super Idee, Das ultimative Bürohelden-Workout für absolute Faulenzer. Sie werden sehen, ich werde der fitteste Büromensch, den diese Firma je gesehen hat!

Chef: Das ist doch mal ein Jahresziel.

Ren: Ah, mehr Bewegung schadet echt nicht. Trotzdem gut, dass ich das Klettern für heute abgesagt habe - mit diesen Kopfschmerzen ...

Markus: ... Aber in Ihrem Horoskop steht, dass heute Ihr Tag wird. Patientin: Aber Sie kennen mein Sternzeichen doch gar nicht.

Markus: Ja, erwischt. Aber der Tag wird bestimmt super!

Patientin: Also, ich weiß gar nicht, wie Sie bei so vielen Schicksalen, die Sie hier so tagtäglich erleben, immer noch so gute Laune haben können.

Markus: Ja, es ist wirklich manchmal schwer und klar, es gibt heavy Situationen, aber die versuche ich durch die Guten aufzuwiegen und sobald ich der Person vor mir irgendwie so'n Lächeln ins Gesicht zaubern kann, bringt mir das schon sehr viel und damit kann ich dienen.

Patientin: Apropos gute Momente: Meinen Sie, Sie könnten mein Horoskop wahrwerden lassen, indem wir eine Runde durch den Park spazieren gehen? Ich war eine gefühlte Ewigkeit nicht mehr draußen. Aber Sie haben sicherlich auch viel zu tun, oder?

Markus: Das kann ich Ihnen leider nicht anbieten - also zeitlich ... und weil ich mich mit einem Patienten verloben hab.

Patientin: Oh!

Markus: Ja, alles gut! Es war meine Schuld.

Patientin: Mensch, Sie Armer. Haben Sie mir deswegen auch heute mit diesem Hebegerät in den Rollstuhl geholfen?

Markus: Schon wieder erwischt. Aber wenn Sie möchten, kann ich Sie noch bis zur Tür begleiten und dann ... ja.

Patientin: Danke, das wäre lieb. Den Rest, den ... den schaffe ich dann auch so. Sie tun ohnehin schon viel mehr für mich, als Sie wahrscheinlich müssten.

Markus: Gern geschehen.

Resi: Markus ... du und dein weiches Herz! Du hast dich schon wieder übernommen. Achte bitte auch auf dich und nicht nur auf die Patienten. Sonst muss ich dich schließlich auch noch irgendwann pflegen.

Markus: Ich könnte mir keine bessere Pflegerin vorstellen als dich. War ein Witz! Ich dachte irgendwie, die Rückenschmerzen gehen von alleine wieder weg und ...

Resi: Ja, das haben Olli und Birgit auch gesagt - und deren Ausfall fangen wir gerade auf. Also, pass auf, du gehst jetzt mal kurz auf Station und lässt dich von der Ärztin durchchecken und dann machst du pünktlich Feierabend. Und schalte bitte auch ab, es bringt überhaupt nichts, wenn du die Probleme von hier auch noch mit nach Hause nimmst.

Markus: Aye ... aye, Ma'am! Ich kann die Patienten und euch ja schließlich nicht alleine lassen. Hi, Ren! Äh, du ... wegen heute Abend klettern .. ich muss dir leider absagen, mein Rücken ... Wie, du hast schon wieder Kopfschmerzen?! ... Ach, Renergy, du bist so eine Couchpotato! ... Ja, du müsstest dich aber auch mal mehr bewegen als so'n Faultier! ... Nee, bei mir kommt das vom 'andere Bewegen', nicht von 'mir nicht bewegen' ... Wer sagt's jetzt Sima? ... Ey, du bist so'n Feigling! Aber ja - ja, klar, ich sag's ihr. Okay ... aber lass heute Abend einfach so treffen. Dann können wir uns mal zusammensetzen, um zu überlegen, was wir ändern können, damit wir demnächst alle fit genug sind, um zusammen zu klettern ... okay, machen wir so. Bis später. Ciao, Ren, ciao.