

# Das Büro als Regenerationsraum

## Wie Biophilie Stress reduziert und die Regeneration beim Arbeiten fördert

### PODCAST

00:00

00:00

 Anhören von:

[Mehr Podcasts anhören](#)

**Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt heute in städtischen Gebieten, und nach Angaben der US-amerikanischen Umweltschutzbehörde verbringen durchschnittliche Amerikaner fast 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen. Außenräume und die Natur haben jedoch einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.**

Dies sind die Orte, zu denen wir uns hingezogen fühlen, dort können wir Kraft tanken und Ruhe finden. Die Menschen entwickelten sich in üppigen, vielfältigen Naturräumen. Doch wie können wir von der Natur lernen und ebenso vielfältige Innenräume schaffen? Nachdem sich das Arbeiten verändert hat und nun nach mehr Kreativität und Vernetzung verlangt, wenden sich immer mehr Designer der Biophilie zu (jenem Prinzip, das den angeborenen Wunsch der Menschen beschreibt, eng mit der Natur verknüpft zu sein), um Mitarbeiter dabei zu unterstützen, erfolgreich zu sein. Biophiles Gestalten umfasst die Bausteine des emotionalen, kognitiven und physischen Wohlbefindens, aber auch Produktivität, Glück, Stressabbau sowie das Lernen und Heilen. Eine Studie über Arbeitnehmer in Europa (Human Spaces Global Report von Interface) zeigt, dass das Wohlbefinden und die Produktivität um 13 Prozent steigen, wenn das Arbeitsumfeld über natürliche Elemente verfügt. Weit davon entfernt, einfach nur oberflächlich oder dekorativ zu sein – die Natur ist integraler Teil bei der Gestaltung von vitalen Arbeitsplätzen.

Steelcase Forscher, die das Wohlbefinden erforschen, haben entdeckt, dass das Vorhandensein von Natur einen wesentlichen Vorteil darstellt, wenn es um gesündere Arbeitsplätze geht. Basierend auf der Arbeit zweier Pioniere auf dem Gebiet der Biophilie, E.O. Wilson und Stephen Kellert, und bestätigt durch andere umfassende Quellen, entwickelten sie zusammen mit Industriedesignern den Rahmen für die vielfältigen Arten, wie Menschen mit der Natur interagieren. Dies führte zu Empfehlungen für gestalterische Inspirationen und Applikationen speziell für das Arbeitsumfeld.

**„Es geht darum unsere Gehirne auszutricksen, um uns so zu fühlen als seien wir in einer natürlichen Umgebung - z.B. indem wir jene Muster auslösen, die in uns programmiert sind, um uns gut zu fühlen.“**

Das Problem ist, dass Arbeitsumgebungen durch Effizienz- und Flächenoptimierungen im Lauf der Zeit „ausgetrocknet“, langweilig und abgekoppelt wurden. Das durchschnittliche sterile, graue Büro signalisiert jedem Teil des Gehirns, dass es ein unwirtlicher, lebensfeindlicher Ort ist — aus diesem Grund können es die Menschen im Allgemeinen auch kaum erwarten, ihn wieder zu verlassen. Einer überraschend hohen Anzahl von Büromitarbeitern bleibt selbst der einfache Kontakt mit der Natur verwehrt: Laut Human Spaces Global Report sehen 42 Prozent der Angestellten kein Tageslicht, 55 Prozent haben keine Pflanzen um sich und 7 Prozent keine Fenster ins Freie. „Wir wollten sehen, wie die regenerierende Wirkung der Natur diesen Mangel umkehren und unseren Ansatz für die Gestaltung eines gesunden, kreativen und produktiven Arbeitsumfelds unterstützen kann“, erklärt Beatriz Arantes, Senior Design Researcher bei Steelcase.

Nach Angaben des Umweltpsychologen Stephen Kaplan, löst die Natur in uns eine „unwillkürliche Faszination“ aus, die tatsächlich hilft, eine gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration wiederherzustellen. Ergebnis ist eine Achtsamkeit, die den Stressabbau und die Regeneration fördert und zugleich die Neugier und die Fantasie anregt. Hinzu kommt, dass die Menschen sich besser konzentrieren können, nachdem sie Zeit in der Natur verbracht haben. Der Human Spaces Report zeigt aber auch, dass Menschen mit Blick auf Bäume, Wasser oder Landschaften über ein höheres Wohlbefinden verfügen als jene, deren Aussicht von Gebäuden, Straßen oder Baustellen bestimmt wird.

Fraktale sind geschwungene oder geometrische Figuren, die in jedem Maßstab die gleichen Muster aufweisen. Kommen sie in der Natur vor, verfügen sie über eine visuelle Komplexität, die vom Auge automatisch als Ordnung und Form betrachtet wird. Ein aus der Zusammenarbeit von Coalesse und Designtex hervorgehender Stoff, dessen Muster abstrakt an unregelmäßige Wellenstrukturen von Wasser, Sand oder Holzmaserungen erinnert, beruhigt die Sinne, ohne jedoch bewusst als natürlich wahrgenommen zu werden.

Design ist ein Werkzeug, das die Natur auf viele zugängliche Arten interpretieren kann, um unser angeborenes Gefühl für beruhigende, angenehme und sichere Orte zu aktivieren. Arantes ergänzt, dass die Ausdrucksformen der Natur nicht auf eine eindeutige oder wörtliche Übersetzung beschränkt sind. „Vielmehr geht es darum, unsere Gehirne auszutricksen, um uns so zu fühlen als seien wir in einer natürlichen Umgebung — z.B. indem wir jene Muster auslösen, die in uns programmiert sind, um uns gut zu fühlen.“

Es ist erstaunlich, dass ein beträchtlicher Teil der Mitarbeiterfehlzeiten mit Bürogestaltungen einhergehen, die keinen Kontakt mit der Natur bieten. Räume, deren Gestaltung auf biophilen Grundlagen beruht, bilden daher ein attraktives Geschäftsmodell. Wird die Anziehungskraft der Natur in multisensorische Erlebnisse eingebunden, entstehen anregende Arbeitsumgebungen, die viele heutige Stressfaktoren entschärfen und die Wahrnehmung der Mitarbeiter verbessern, sodass Unternehmen Talente besser gewinnen und halten können. Biophiles Design vermittelt den Menschen das Gefühl, Orte zu haben, an denen sie sich niederlassen, Dinge erforschen, sich einrichten und kreativ sein können. Die Folge ist eine stärkere Vernetzung und Zusammenarbeit, aber auch Vertrauen und die Fähigkeit, bei der Arbeit zu regenerieren.

## **DIE VIER FACETTEN DER MENSCHLICHEN ERFAHRUNGEN MIT DER NATUR**

Viele Versuche, die Natur in den Arbeitsplatz zu integrieren, bleiben zu oberflächlich, wie z.B. der Siebdruck einer Blumenwiese oder auf Tischplatten geätzte Blätter. Die folgenden Aspekte bieten eine differenziertere Perspektive:

### **Vielfältige Sinnesreize**

Sinnliche Umgebungen verfügen über Farben, Muster, Texturen und andere Elemente, die auf die Sinne einwirken. Die gleichzeitige Anregung mehrerer Sinne schafft Regenerations- und Inspirationserlebnisse; sinnlich gestaltete Objekte erhöhen die Aufmerksamkeit und bauen Stress ab. Die in Büroräumen oft verwendeten akkuraten rechten Winkel und flachen Farben kommen in der Natur hingegen nicht vor. Sie bietet stattdessen unzählige schöne organische Gebilde, wie z.B. Sechsecke, Spiralen, Zacken und Kugeln. Abgerundete Formen wie Kuppeln, Bögen und Gewölbe steigern das seelische Wohlbefinden, während natürliche Farben und Materialien für Tiefe und ein Gefühl der Frische und Erdung sorgen. Lebende Elemente in Büroräumen, wie etwa Pflanzen, wirken Ermüdungen entgegen, wenn Aufgaben zu erledigen sind, die eine hohe Konzentration erfordern.

### **Natürliche Rhythmen und Signale**

Menschen passen sich leichter an Arbeitsumgebungen in Innenräumen an und erleben auch Verbesserungen in der Stimmung und beim Schlafen, wenn bestimmte Faktoren, wie der Blick ins Freie sowie Schwankungen der Lichtstärke, der Tageslänge und der Temperatur, dem entsprechen, was draußen passiert. Tageslicht und natürliche Lichtfarben können diese Rhythmen unterstützen, indem sie dem Kontrastmangel des Kunstlichts und der Reizüberflutung durch die hellen Bildschirme entgegenwirken. Wo Fenster weder für die Tageslichtversorgung ausreichen noch Blickbezüge in die Umgebung ermöglichen, helfen neue Technologien, jenes Lichtspektrum zu liefern, das wir brauchen, um uns wach, optimistisch und gut zu fühlen. Natürliche Luftbewegungen lassen uns das Außenklima und die Jahreszeiten erleben.

**Biophiles Design vermittelt den Menschen das Gefühl, Orte zu haben, an denen sie sich niederlassen, Dinge erforschen, sich einrichten und kreativ sein können.**

## **Herausforderungen in der Natur**

Nach Ansicht des Sozialökologen Stephen Kellert haben die Menschen in der Begegnung mit den Herausforderungen in der Natur, vom Zurechtfinden in der Landschaft bis zum Bau von Behausungen, gelernt, Widrigkeiten zu überwinden und Resilienz zu schaffen. Herausforderungen inspirieren uns dazu, Problemen mit Kreativität, Einfallsreichtum, Empathie und Verantwortungsbewusstsein im Team zu begegnen. Das Navigieren durch Arbeitsumgebungen hilft den Menschen, ihre kognitiven Fähigkeiten und ihre Wahrnehmung zu stärken. Die Anregung zu mehr Bewegung mithilfe von Elementen wie etwa einer „unwiderstehlichen Treppe“, belohnt diejenigen, die zugunsten eines räumlichen Erlebnisses auf den Aufzug verzichten.

## **Lokale Besonderheiten**

Lokale Besonderheiten, Menschen und Events zu würdigen, schafft die Basis für die Identität des Orts und der Gemeinschaft. Lokale, natürliche Farben und Materialien sind daher schon längst Bestandteil des architektonischen und gestalterischen Charakters der meisten Orte. Egal, ob Holz, Stein oder Lehm — die Menschen bevorzugen instinktiv natürliche, vertraute und nicht künstliche oder fremde Materialien. Objekte aus solchen Materialien wecken positive Assoziationen und dienen als Gegenmittel gegen das sterile, anonyme Aussehen von Standardbüros und Büromöbeln. Die Vergangenheit wach zu halten und lokale Symbole zu bewahren, lässt die Gemeinschaft zusammenwachsen, vor allem in renovierten und umgebauten Gebäuden.

Durch diese Einsatzbereiche ist die Biophilie gerade auf dem Weg, umfassende Möglichkeiten und Prioritäten für eine neue Art der Arbeitsplatzgestaltung zu definieren. Letztlich wird mehr kreatives Potenzial freigesetzt in einer Arbeitsumgebung, in der die Natur die Achtsamkeit und die Vitalität fördert, und in der die Menschen Sinn, Zugehörigkeit und Wohlbefinden erleben.

## **EINE PARTNERSCHAFT FÜR BIOPHILE GESTALTUNG**

Biophile Gestaltung wird immer häufiger zum integralen Bestandteil von Möbeln und Architekturprojekten. Die Steelcase Marken Coalesse und Designtex haben in Nordamerika gemeinsam eine Reihe von Mustern, Farbpaletten, Stoffen und Druckmöglichkeiten entwickelt, die die Prinzipien der Biophilie in Kernprodukten der Design-Community nahebringen.

„In diesem Prozess geht es nicht nur um Stoffe oder isolierte Gedanken über Biophilie“, sagt John Hamilton, Director of Global Design bei Coalesse. „Wir interessieren uns stattdessen für subtile Signale, die wir in den Produkten umsetzen, denn das Gehirn ist darauf programmiert, abstrakte Bilder zu sehen und diese dann auszufüllen. Welche sind die wichtigsten Trigger, die wir einsetzen können und die ein tieferes emotionales Erlebnis erzeugen? Mit Designtex entwickeln wir Lösungen, die die Natur über eine Vielzahl von Oberflächen integrieren. Wir wollen, dass unsere Stoffe und Möbel dazu beitragen, dass sich die Nutzer in den Räumen vernetzter und emotional zufriedener fühlen.“

Die Zusammenarbeit verlief symbiotisch. Designtex verfügte über zahlreiche technische Verfahren, die es einsetzen wollte, wie z.B. Steppen, Sticken, gewebte Muster, Druckmethoden für eine Vielzahl von Folien und Materialoberflächen sowie neue Techniken mit Kunstfasern. Coalesse hatte für seine Produktlinie Druckmuster in mehreren Farben entwickelt und eingesetzt, was zu einer umfassenden Beschäftigung mit den naturbezogenen Inspirationen und Möglichkeiten führte.

Die Entwicklung biophiler Muster basierte auf einem kontinuierlich verlaufenden Prozess, ausgehend von den natürlichen Rohstoffen und über viele Schritte der Bearbeitung und Vereinfachung. Die Motive beruhen zwar auf natürlichen Formen oder Rhythmen, werden aber als einfache geometrische oder dimensionale Textur erlebt.

**„Massivholzbretter oder Furnier sind für das Gehirn weniger dissonant als eine künstliche, auf Fliesen gedruckte Holzmaserung.“**

---

**JOHN HAMILTON** | Director of Global Design, Coalesse

Bei der Gestaltung von Stoffen für Möbelbezüge wurden im Rahmen der Partnerschaft auch praktische Erkenntnisse über klein- und großmaßstäbliche Muster gesammelt, die sich unregelmäßig an den Nähten treffen können. Diese Maßstäbe vermeiden visuelle Störungen und beziehen sich auf die asymmetrische Wiederholung von Texturen in der Natur.

„Wir können diese Muster jetzt in den richtigen Größen – zum Beispiel in Designtex Gewebe – weben, sticken oder steppen“, fügt Hamilton hinzu. „Es gibt eine ganze Reihe von Stoffen, die in neuen, natürlicheren Farben erhältlich sein werden, und andere Grundstoffe mit einer Vielzahl von eingewebten Mustern.“

Bei Drucken und bedruckten Flächen, wie z.B. Folien auf Glas, lassen sich die Muster digital nachbearbeiten – alternativ können Designer aber auch ihre eigenen Muster für die Produktion bereitstellen. Als Reaktion auf den wachsenden Trend zur Individualisierung, aber auch im Sinne der Notwendigkeit, die Auswahl zu erleichtern, wird die Coalesse-Designtex-Kollektion als ein Set von Standards zur Weiterbearbeitung angeboten. „Weil ein leeres Blatt für Designer eine eigene Herausforderung sein kann, haben wir die Forschungen rund um die Farben und Muster bereits im Vorfeld für unsere Kunden gemacht. Sie können als Ausgangspunkte für weitere Personalisierungen verwendet werden“, sagt David Siegel, Director of Surface Imaging bei Designtex. „Die Idee des Themas und seiner Variation entspricht genau dem, wie Muster in der Natur vorkommen.“

+Informationen

+Kundenbetreuung

+Rechtliche Hinweise

+Social Media

# Steelcase

© 1996 - 2021 Steelcase ist der weltweit führende Spezialist für Büro-, Hochschul- sowie Krankenhauseinrichtungen und Experte für innovative Raumlösungen. Unsere innovativen Produkte beruhen auf umfassenden Forschungsanstrengungen.