

Wohlbefinden

Eine ganzheitliche Betrachtung: Körper Geist Raum

Wenn Unternehmen sich mit dem Angriff auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter auseinandersetzen, ist es nicht weiter überraschend, dass sie ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die körperliche Gesundheit und die Ergonomie richten.

Wenn Unternehmen sich mit dem Angriff auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter auseinandersetzen, ist es nicht weiter überraschend, dass sie ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die körperliche Gesundheit und die Ergonomie richten. Zusätzlich zur Fokussierung auf Fettigkeit, Raucherentwöhnung oder Bewegung beschäftigen sich viele Arbeitgeber zur Vermeidung von Gesundheitsschäden vor allem mit der ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Das in den 1980er-Jahren steigende Interesse für Ergonomie basierte auf einem tiefen Verständnis der Biomechanik und der Notwendigkeit, die Menschen beim „richtigen“ Sitzen zu unterstützen. Während man sich zu dieser Zeit darauf konzentrierte, Büromitarbeitern mit Desktop-Computern statischneutrale Sitzhaltungen zu ermöglichen, erkannten Steelcase Forschungen die Bedeutung einer an den Bewegungen der Wirbelsäule orientierten dynamischen Unterstützung, und führten damit neue Branchenstandards zum ergonomischen Sitzen ein.

„Unsere Forschungen haben ergeben, dass Wohlbefinden vor allem bedeutet, einen körperlich und seelisch gesunden Zustand in einem unterstützenden materiellen und sozialen Umfeld aufrechtzuerhalten.“

Steelcase Forscher untersuchten den Stellenwert der Bewegung und begannen, Menschen dazu anzuregen, während des Arbeitstags nicht nur zu sitzen, sondern immer wieder auch zu stehen und zu gehen. Studien von Marc T. Hamilton (2007), Pedersen (2009) und Stephens (2010) brachten völlig neue Erkenntnisse über die Beziehung zwischen längerfristigem Bewegungsmangel und weit verbreiteten Gesundheitsproblemen wie etwa Gewichtszunahme, Diabetes oder das metabolische Syndrom. Längeres statisches Sitzen gilt heute als eine besondere Art der körperlichen Anstrengung – es stört Stoffwechselfunktionen und schwächt die Abwehrfunktion des Körpers. Verbringt man immer wieder den ganzen Tag im Sitzen, können diese negativen Auswirkungen selbst mit Workouts im Fitnessstudio nicht wieder wettgemacht werden.

Inzwischen verleiten technische Geräte die Menschen dazu, noch länger zu sitzen – in Stühlen, die entwickelt wurden, lange bevor Tablets und andere Handhelds die Büros veränderten. Daraus entstehen völlig neue Sitzhaltungen, von denen einige auch zu gesundheitlichen Problemen führen.

„Ergonomie sollte bei Arbeitgebern stets oberste Priorität haben“, sagt Kevin Butler, Ergonom bei Steelcase. „Beschwerden der oberen Extremität, insbesondere des Nackens und der Schulter, werden immer häufiger, weil die Menschen permanent auf ihre kleinen Geräte herablicken.“

Butler macht deutlich, wie wichtig Arbeitsplätze sind, die eine Vielzahl von Arbeitsstilen unterstützen – mit Arbeitsplatzkonfigurationen, bei denen die Menschen selbst darüber entscheiden können, ob sie sitzen, stehen, sich bewegen oder auch herumlümmeln wollen. Butler warnt jedoch davor, dass nicht alle Körperhaltungen gleich gut sind.

„Manche Haltungen sind grundsätzlich schlecht für den Körper und sollten daher nicht gefördert werden“, erklärt Butler. „Ich habe Arbeitsplätze gesehen, die Spaß machen, kreativ sind und über eine tolle Atmosphäre verfügen – die ergonomisch aber oft völlig ungeeignet sind. Dieser Ansatz ist weder für die einzelnen Personen noch für das Unternehmen gut.“

Intelligente Arbeitsplatzkonfigurationen eröffnen den Menschen nicht nur vielfältige Wahlmöglichkeiten, sondern zugleich auch ergonomische Unterstützung. Für Butler liegt das Ziel immer in einer Balance, und nicht etwa in einem Kompromiss aus Entweder/Oder.

Der gleichen Meinung sind auch die Forscher und Designer von Geniesl, einem internationalen Büro für Architektur, Design, Planung- und Beratungsleistungen: Wohlbefinden ist ein überaus facettenreiches Feld. „Dennoch interessieren viele Unternehmen noch immer beträchtliche Summen allein in das körperliche Wohlbefinden und unterliegen dann dem Irrglauben, dass das Problem damit gelöst ist“, sagt Nila R. Leiserowitz, Leiterin des Geniesl Büros in Chicago und zugleich verantwortlich für die globalen Projekte im Gesundheits- und Wellness-Bereich. „Menschen gehen oft davon aus, dass sie sich um alle Aspekte des Wohlbefindens gekümmert haben, wenn sie nur ins Fitness studio gehen. Doch das ist nur einer von vielen Punkten. Es geht nicht nur um Workouts oder verstellbare Stühle. Es geht nicht nur um Räume. Das Wohlbefinden basiert vielmehr auf symbiotischen Beziehungen, die auch die Kultur, die Personalstrategien und die Umwelt betreffen.“

VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

Angesichts der zunehmend komplexen Probleme erkennen immer mehr Unternehmen, wie facettenreich das Thema Wohlbefinden ist, aber auch, wie Körper und Geist miteinander verknüpft sind. Aktuell untersuchen Wissenschaftler die Wechselbeziehungen unserer körperlichen und geistigen Verfassung, und wie unsere Sinne das Bewusstsein beeinflussen.

Dabei fanden sie heraus, dass unser Tastsinn einen Einfluss darauf hat, wie wir eigentlich zusammenhanglose zwischenmenschliche Interaktionen wahrnehmen. Lärm ist ein anderer Faktor, der unser kognitives Wohlbefinden signifikant beeinflusst. Nach Ansicht von Julian Treasure, Chairman des britischen Beratungsunternehmens The Sound Agency, kann Lärm zu unerwünschten physiologischen, psychologischen und Verhaltensreaktionen führen. „Hintergrundgeräusche am Arbeitsplatz lassen das Stresshormonlevel der Mitarbeiter ansteigen, während sich das Kurzzeitgedächtnis und das Leseverständnis schwächen und außerdem die Bereitschaft verringern, sich mit anderen auszutauschen.“

Störgeräusche am Arbeitsplatz können von allen möglichen Quellen kommen: Klimaanlage, nervigen Klingeltönen, Verkehr, Baustellen, Sound Masking mit „rosa Rauschen“, aber natürlich auch von den Menschen selbst.

„Es gibt unzählige kognitive Forschungen, die belegen, dass es in lauten Büros oft die Gespräche der Kollegen sind, die den am meisten störenden Lärm machen“, sagt Treasure.

Laute Umgebungen neigen dazu, mit der Zeit immer schlechter zu werden, weil die Menschen zunehmend lauter sprechen, wenn die Lautstärke in ihrem Umfeld zunimmt (Lombard-Effekt). Als Folge zu großer Lärmbelastung am Arbeitsplatz kann es zu Beeinträchtigungen von Gesundheit und Produktivität kommen – nach einer von Treasure zitierten Studie sind Produktivitätseinbußen von bis zu 66 Prozent möglich.

Nach Ansicht Treasures sind Open-Space-Flächen dennoch sehr gut für viele unterschiedliche Arbeitsformen geeignet. „Hierbei handelt es sich allerdings nur um eine Art zu arbeiten – nicht um die einzige. Die Menschen brauchen Räume, die zu den aktuellen Aufgaben passen müssen.“ Umgekehrt kann aber auch der „Lärm der Stille“ zu viel des Guten sein. „Räume, in denen man Stecknadeln fallen hört, werden als eher einschüchternd empfunden, weil man hier jeden noch so leisen Ton registriert.“

Die Lösung liegt für Treasure in vielfältigen Arbeitsumgebungen, die in Bezug auf die Geräuschkulisse jeweils mit dem richtigen Bewusstsein für die Aufgaben und die dort arbeitenden Menschen zu planen sind. Räume sollten nicht nur schön aussehen, sondern ein Erlebnis für alle Sinne bieten.

In einer Zeit, in der kognitive Überforderungen alltäglich sind, untersuchen Forscher, wie kognitive Prozesse und die menschlichen Interaktionen mit der Umwelt zusammenhängen. Seine Arbeiten zeigen, um wie viel besser es für die Menschen ist, wenn sie kognitive Prozesse auf die Arbeitsumgebung „abladen“ können, weil sie die Grenzen ihrer Aufnahmefähigkeit und Gedächtniskapazitäten erreicht haben. Im einfachsten Fall erleichtern Arbeitsumgebungen mit Whiteboards das Abladen von Informationen, indem sie den Menschen einen Ort bieten, an dem sie ihre Arbeit sichtbar machen können. Einen Schritt weiter gehen Steelcase Forscher, die herausfinden wollen, wie intelligente Architekturelemente und Mobilierungen Arbeitsorte dabei unterstützen können, Routinearbeiten zu übernehmen – z. B. wenn es darum geht, vorherzusehen, wann bestimmte Geräte ein- oder auszuschalten sind. Wer die Möglichkeit hat, Funktionen auf die Arbeitsumgebung abzuladen, hat den Kopf wieder frei für neue komplexe Aufgaben.

SICH BEI DER ARBEIT WOHLFÜHLEN

Eine globale Gallup-Studie zum Thema Wohlbefinden erforchte eine wesentliche Verbindung zwischen Körper und Geist: das Engagement. Nicht motiviert zu sein, ist demnach einer der wichtigsten Indikatoren für aufkommende Depressionen – ebenso wie der Anstieg der Cholesterin- und Triglyzeridspiegel. Für Unternehmen vielleicht noch viel alarmierender ist die Erkenntnis, dass weltweit mehr als zwei Drittel aller Angestellten einfach nur auf das Ende des Arbeitstags warten und immer fröhlicher werden je näher der Feierabend rückt. Unmotivierte Mitarbeiter sind dabei nicht nur weniger produktiv, sie verursachen den Arbeitgebern durch die stressbedingten körperlichen und seelischen Beschwerden auch weitaus höhere Kosten. Alltägliche Stressfaktoren können negative Emotionen hervorrufen, die die Menschen in den Zustand permanenter Anspannung bzw. einer Fight-or-flight-Reaktion versetzen. Letztlich führen Cortisol und andere während der Stressreaktion ausgeschüttete Hormone dazu, dass sich der Zustand von Körper und Geist zusehends verschlechtert.

„Westliche Kulturen betrachten den Körper, den Geist und den Raum traditionell getrennt voneinander. Inzwischen hat die Wissenschaft aber herausgefunden, was östliche Kulturkreise längst wussten, nämlich dass sie alle eng miteinander verknüpft sind“, sagt Arantes. „Das bedeutet, dass das Wohlbefinden weit mehr ist als nur Wellness, wo vor allem die körperliche Gesundheit im Mittelpunkt steht. Wohlbefinden ist aber auch nicht mit Glück oder Freude gleichzusetzen, die als vorübergehende Emotionen kommen und gehen. Unsere Forschungen haben vielmehr ergeben, dass Wohlbefinden vor allem bedeutet, einen körperlich und seelisch gesunden Zustand in einem unterstützenden materiellen und sozialen Umfeld aufrechtzuerhalten.“

„Westliche Kulturen betrachten den Körper, den Geist und den Raum traditionell getrennt voneinander. Inzwischen hat die Wissenschaft aber herausgefunden, was östliche Kulturkreise längst wussten, nämlich dass sie alle eng miteinander verknüpft sind.“

BIOLOGISCHE EINFLUSSFAKTOREN DER EMOTIONEN

Angesichts der enormen Aufmerksamkeit, die den physischen Dimensionen des Wohlbefindens am Arbeitsplatz ohnehin schon zuteil wird, konzentrieren sich Steelcase Forscher nun auf einen Bereich, über den viele Unternehmen nur ungern sprechen: Emotionen. Wie sich die Menschen fühlen, hat einen signifikanten Einfluss sowohl auf deren Gesundheit wie auch auf deren Arbeit.

„Vereinfacht gesagt geht es beim Arbeiten darum, zu handeln – etwas zu tun. Emotionen stimmen uns auf bevorstehende Aktionen ein, sind die Verbindung zwischen Körper und Geist“, sagt Arantes. „Menschen sind biologische Organismen, die sich im Lauf der Evolution weiterentwickelt haben. Dabei hing unser Überleben stets von der Fähigkeit ab, Situationen aus unserem Umfeld als sicher oder gefährlich einzuschätzen, um dann entsprechend zu reagieren. Das Erkennen von Gefahren bereitet den Körper darauf vor, entweder zu kämpfen oder zu flüchten. Sind wir dagegen in Sicherheit, entspannt sich der Körper, während sich unser Geist mit anderen Dingen beschäftigen kann.“

Für Arantes von besonderer Bedeutung ist, „wie stark die biologischen Einflüsse sind. Schließlich hing unser Überleben als Art stets davon ab, wie gut es gelingt, angemessene, von Emotionen getriebene Maßnahmen zu ergreifen. Wir sind Organismen, die sich permanent weiterentwickeln und auch permanent repariert werden müssen. Befinden wir uns jedoch in einer negativen Grundstimmung, können wir uns nicht mehr selbst reparieren. Negative Emotionen sind ein normaler Bestandteil unseres Lebens. Dennoch ist wichtig, dass sie nur über begrenzte Zeiträume auftreten, und dass die positiven Emotionen insgesamt überwiegen. Halten sich Menschen in einer Umgebung auf, die positive Emotionen fördert, können sie sich nicht nur entfallen, sondern auch produktiv, kooperativ und kreativ sein.“

„In Umgebungen die positive Emotionen fördern, können Menschen produktiv, kollaborativ und kreativ sein.“

KREATIVES ARBEITEN

So wie sich die Arbeit der Menschen verändert, verändern sich auch ihre Bedürfnisse. Um diesem Umstand gerecht zu werden und um eine ausreichende Unterstützung bieten zu können, müssen sich auch die Arbeitsumgebungen verändern. Die Entwicklung des Büros vom Ort vor allem zum Abarbeiten von Aufgaben hin zu einem Ort für kreatives Arbeiten, hat weitreichende Folgen für das Wohlbefinden der Menschen.

Beim kreativen Arbeiten dreht sich alles darum, Verbindungen herzustellen, Risiken einzugehen, Experimentierfreude zu zeigen und offen für neue Ideen zu sein. All dies ist unter Stress nicht möglich. Für erfolgreiches kreatives Arbeiten sind unterstützende positive Arbeitsumgebungen unerlässlich. Arbeitsorte sind für kreatives Arbeiten nicht nur so wichtig wie nie zuvor, sie müssen auch mehr leisten denn je.

„Firmen wie Zappos und Google verfolgen einen emotionaleren Ansatz zum Thema Wohlbefinden und präsentieren ihr Unternehmen mit heiteren kreativen Arbeitsplätzen“, erläutert Arantes. „Davon profitieren nicht zuletzt ihre Bilanzen. Die gute Arbeitsmoral erweist sich aber auch als zusätzlicher Vorteil bei der Anwerbung neuer Mitarbeiter.“ Trotzdem beharren die meisten Unternehmen auf dem Trial-and-error-Ansatz, wenn es um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz geht. Nicht zuletzt, weil es in der Forschung rund um das Thema Wohlbefinden bisher kaum Informationen zum Einfluss der Arbeitsumgebung jenseits der Ergonomie, der Luftqualität und anderer offensichtlicher Aspekte gab. Es fehlten zusammenhängende Erkenntnisse über die für das Wohlbefinden relevanten Faktoren, aber auch ein Aktionsplan, wie Unternehmen diese Faktoren in ihren Räumen umsetzen konnten. Ziel des Steelcase Forschungsteams war es, zum Schließen dieser Lücke beizutragen.

„Die Prämisse unserer Forschung war, dass wir das Wohlbefinden nicht nur verstehen, sondern auch verbessern wollen“, erklärt de Benoit.

BEEINTRÄCHTIGT IHRE ARBEITSUMGEBUNG DAS WOHLBEFINDEN?

Erst kürzlich fragte der PopTech-Kurator Andrew Zoli bei einer Gesprächsrunde zum Thema „Zukunft der Arbeit“ in den vollbesetzten Raum, wo die Menschen am besten arbeiten können. Die Antwort: nicht im Büro. Die Veranstaltungsbesucher beschrieben großartige Cafés, Home Offices und Bibliotheken, die ihnen halfen, voller Energie konzentriert bei der Sache zu bleiben. Nur eine Frau lobte das von ihrem Arbeitgeber gerade umgestaltete Büro als einen identitätsstiftenden Ort voller Vitalität.

Dieses Gespräch steht stellvertretend für viele andere Diskussionsrunden, die im Internet und vielen anderen Foren stattfinden, und in denen Menschen leidenschaftlich darüber debattieren, in welcher Arbeitsumgebung Aufgaben am besten erledigt werden können. Die Autoren Jason Fried und David Heinemeier Hanson kommen in ihrem aktuellen Buch „Remote“ zum Schluss, dass Büros überflüssig geworden sind.

Wirtschaftsführer widersprechen. Während es für einige Arbeitnehmer eine durchaus gute Option ist mobil zu arbeiten, erkennen Wirtschaftsführer, dass es notwendig ist, dass sich Mitarbeiter miteinander und mit ihrem Unternehmen verbunden fühlen. Der Arbeitsplatz ermöglicht das. Der Schlüssel ist, Arbeitsorte zu schaffen, die Menschen dabei unterstützen, ihr Bestes zu geben.

Die aktuellen Steelcase Forschungen liefern neue Erkenntnisse darüber, was Mitarbeiter brauchen, um kreativ und produktiv zu sein. Zugleich zeigen sie einige der häufigsten Missstände am Arbeitsplatz. In der Auseinandersetzung mit ihrer Arbeitsumgebung können Unternehmen einen beträchtlichen Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter ausüben – oder aber ihm im Weg zu stehen. Oft genügen bereits kleine Veränderungen, damit sich die Menschen beim Verlassen des Büros ebenso wohl oder sogar besser fühlen wie am Morgen als sie es betreten haben.

Privatsphäre

95% verlangen nach Bereichen für vertrauliche Gespräche.
Doch für mehr als 40% gibt es diese Orte nicht.

Konzentration

Für 95% der Teilnehmer ist der Zugang zu Bereichen für konzentriertes Arbeiten wichtig.
Gleichzeitig geben 41% an, dass ihnen kein solcher Ort zur Verfügung steht.

Die richtigen Voraussetzungen schaffen

50% der Mitarbeiter geben an, dass sie über keine angenehme Aussicht ins Freie verfügen.
40% sagen, dass sie kein Tageslicht sehen.
mehr als 30% klagen über eine schlechte Luftqualität.
37% der Mitarbeiter verlieren täglich bis zu 30 Minuten durch die Beschäftigung mit körperlichen Beschwerden.

Pausen

91% der Teilnehmer sagen, dass sie informelle Bereiche zum Regenerieren brauchen.
Dennoch stehen mehr als der Hälfte (51%) keine solchen Orte am Arbeitsplatz zur Verfügung.

© 1990 - 2019 Steelcase ist der weltweit führende Spezialist für Büro-, Hochschul- sowie Krankenhausesrichtungen und Experte für innovative Raumlösungen. Unsere innovativen Produkte beruhen auf umfassenden Forschungsanstrengungen.

```
<!-- begin usabilla embed code --> <script>/*!ltera!<[CDATA['window.usabilla(function(){var a=window,d=fa.document,c=],f=d.createElement("div"),h=1,f.a.usabilla=function(){(c,a=c.a)[]].push(arguments)};a._c.c.ids=[];f.style.display="none";(function(){f(f.d.body)return setTimeout(arguments.callee,100);f.d.body.insertBefore(f.d.body.firstChild,f.d.createElement("div")).a.load=function(a,g,k){f(c.ids[g])var e=c.ids[e];e.url=f.r+a+f.g+j?sts",e.config=k;setTimeout(function(){f(h)return setTimeout(arguments.callee,100);var b=d.createElement("frame"),a.b.id="usabilla-"+g;MSIE[1]&g;test(navigator.userAgent)&&b.src="javascript:alert('');appendChild(b);try{b.contentWindow.document.open()}catch(c){e.domain=d.domain;a="javascript:var d=document.open();d.domain="+e.domain+"";b.src=a+void(0);}try{var l=b.contentWindow.document,l.write("<DOCTYPE html><html><head></head><body onload='var d = document.d.getElementsByTagName(\"head\")[0].appendChild(d.createElement(\"script\"),src=\""+e.url+"\"></body></html>");join("")}.l.close()}catch(m){b.src=a+d.write(""+headerHtml).replace(/g,String.fromCharCode(92)+""+");d.close();").b.contentWindow.config=k;b.contentWindow.SCRIPT_ID=g,0}});window.usabilla.load("w.usabilla.com", "29837745b114");/!ltera!</script> <!-- end usabilla embed code -->
```