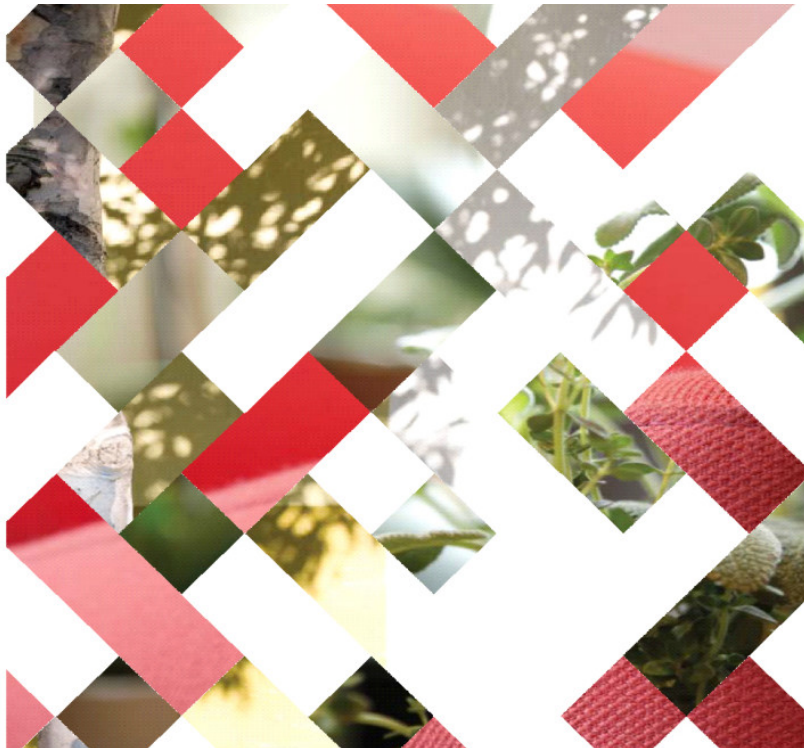


Wohlbefinden

Jedes Detail zählt

In einer Welt voller technischer Geräte, die uns permanent mit allem und jedem vernetzen, werden Arbeitsplätze, die unser körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern, immer wichtiger.



Wenn Arbeitsplätze das Wohlbefinden der Mitarbeiter unterstützen sollen, zählt jedes Detail. Eine Architektur, die im Einklang mit der Natur steht und viel Tageslicht bietet, offene Büroflächen, die die Vernetzung mit Kollegen vereinfachen sowie viele andere Strategien bilden den äußeren Rahmen für unsere Arbeitsumgebung – zu einer Art zweitem Zuhause wird sie allerdings erst durch viele kleine Detail.

In welchem Maße sind unsere Arbeitsplätze intuitiv nutzbar? Wie gut lassen sich Möblierungen an eine vielfältige Belegschaft anpassen? Fragen wie diese, aber auch eingesetzte Materialien, Oberflächen, ja selbst die Form von Sitzkissen haben enorme Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

In einer Welt voller technischer Geräte, die uns permanent mit allem und jedem vernetzen, werden Arbeitsplätze, die unser körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern, immer wichtiger. Unsere Zeit ist zunehmend fremdbestimmt und schwieriger zu kontrollieren. Weniger Zeit zum Abschalten und Entspannen zu haben, führt dazu, weniger Möglichkeiten zur richtigen Trennung zwischen Privatleben und Beruf zu finden. Gestresst zu sein ist beim Arbeiten der neue Normalzustand.

Weil wir einen so großen Teil unseres Lebens mit Arbeiten verbringen, beschäftigen wir uns mit der Arbeitsumgebung, um mit deren Hilfe eine gewisse Balance, vielleicht sogar ein Stück Optimismus zu finden. Genau hier spielen die Details eine entscheidende Rolle.

„Die Räume, in denen wir arbeiten, und die Produkte, die wir dort verwenden, können stimulierend wirken, unsere Stimmung heben und Stress vermindern. Sie können uns inspirieren, faszinieren und neugierig machen“, sagt Victoria Redshaw, Geschäftsführerin bei Scarlett Opus, einem britischen Trendforschungsbüro, das Unternehmen in der ganzen Welt berät.

Die Art und Weise, wie Formen, Materialien und intuitive Nutzeroberflächen unser Wohlbefinden beeinflussen, ist derzeit ein brandaktuelles Thema – und wird nach Ansicht Redshaws weiter an Bedeutung zunehmen. „Die Beschäftigung damit wird sich zum absoluten „Muss“ für Innenarchitekten, Architekten und Raumgestalter entwickeln.“ Diese Design-Faktoren sind unmittelbar verknüpft mit drei der sechs von Steelcase definierten Dimensionen für Wohlbefinden: Authentizität, Bedeutsamkeit und Vitalität.

Die Räume, in denen wir arbeiten, und die Produkte, die wir dort verwenden, können stimulierend wirken, unsere Stimmung heben und Stress vermindern. Sie können uns inspirieren, faszinieren und neugierig machen.

DIE SUCHE NACH AUTHENTIZITÄT

Arbeitsplätze haben deshalb einen so starken Einfluss auf das Wohlbefinden, weil wir mit ihnen wie auch mit den Arbeitsmitteln in so engem Kontakt stehen. Egal, ob es um ein abgegriffenes Smartphone, einen Lieblingsstuhl oder einen bestimmten Rückzugsort geht – mit allen gehen wir Beziehungen ein, und übertragen damit verknüpfte Emotionen auf die jeweiligen Marken sowie auf die Unternehmen, die für deren Bereitstellung verantwortlich sind.

„Diese Design-Faktoren helfen, Menschen auf die gleiche ‚Wellenlänge‘ zu bringen wie Räume oder Produkte. So erhalten wir das Gefühl, dass Arbeitgeber verstehen, wie wir leben, was wir brauchen und wonach wir verlangen. Unternehmen versuchen, dieses Verlangen auf allen Ebenen ihrer Produkte zu integrieren – in den Oberflächen ebenso wie in den Funktionalitäten“, erläutert Redshaw.

Beispielsweise können Oberflächenstrukturen und Materialien eine Art Gegenpol zu den harten, kalten Oberflächen jener Geräte bilden, mit denen wir im Alltag immer zu tun haben. Holzbauteile und natürliche Gewebe vermitteln Authentizität. „Sie verkörpern wohlbekannt beruhigende Muster und Materialien der Natur. Sie geben uns das Gefühl, geerdet zu sein. Und sie erinnern uns daran, dass nicht immer alles digital oder virtuell sein muss“, sagt Redshaw.

Authentizität ist aber auch, sich ehrlich äußern oder einen offenen Austausch mit anderen pflegen zu können. Rückzugsbereiche erlauben uns vertrauliche Gespräche und tragen dazu bei, Beziehungen aufzubauen – ebenso wie der Sitzkomfort und die Form eines Besucherstuhls für eine wohnlichere Atmosphäre sorgen kann und Kollegen dazu animiert, sich hinzusetzen und miteinander zu sprechen.

„Das Thema Wohlbefinden ist in unserem Beruf als Designer so selbstverständlich wie der Einsatz von Materialien, Farben und Oberflächenstrukturen im Sinne eines angenehmeren und gesünderen Umfelds. Dabei ist wichtig, dass Räume bereits auf den ersten Blick einladend sind, oder sogar das Potenzial in sich tragen, die Menschen zu verändern“, sagt Kimberle Frost, Designerin und Vice President bei Designtex, einem Steelcase Unternehmen, das Textilien und Wandbeläge herstellt.

MOTIVIERENDE ORTE

Emotionale Reaktionen lassen uns zu bestimmten Orten hingezogen fühlen. Cafés mit großartigen Düften, gemütlichen Tischen und netter Atmosphäre schaffen einladende Orte, um über einem Espresso zu plaudern. Dagegen enttäuschen sie als Arbeitsplatz, weil es zu laut ist, es zu wenig Privatsphäre gibt und die Stühle auf Dauer zum Arbeiten zu hart sind. Die Teambereiche vieler Unternehmen versuchen, das Phänomen Café zu imitieren, scheitern aber doch meist an den Details.

„Die Menschen verbringen viel Zeit in solchen Räumen, um dort allein oder mit anderen zu arbeiten. Dennoch bietet die Möblierung oft zu wenig Unterstützung für den Rücken, kaum Privatsphäre und keine Ablagen für persönliche Dinge. Es ist nicht einfach, sich an diesen Orten voll und ganz auf die Arbeit zu konzentrieren“, sagt Constance Kocher, Steelcase Marketingmanagerin für B-Free, eine Möbelserie für informelle Bereiche und Empfangszonen.

Das Entwicklungsteam von B-Free untersuchte, wie Lounge Bereiche und andere Orte, die die Wissensarbeit unterstützen, von den Menschen genutzt werden. „Entspannt und locker, aber auch man selbst sein zu können – all diese Gefühle sind direkt mit der Kreativität dem Engagement der Menschen verbunden“, sagt Kocher.

Einerseits wünschen wir uns Maßnahmen für mehr Privatsphäre, andererseits wollen wir aber auch nicht vom Rest des Büros isoliert sein. Forscher nennen dieses Phänomen „Gemeinsam allein sein“, d. h. wir arbeiten mit Kollegen zusammen in einem Raum und haben trotzdem das Gefühl, in unserem unmittelbaren Umfeld sicher und geborgen zu sein.

„Menschen wollen sich in diesen Bereichen mit anderen vernetzen und austauschen, aber auch konzentrieren können. Sie wollen allein arbeiten und dabei dennoch die Möglichkeit haben, sich jederzeit an einen Kollegen wenden zu können“, sagt Bryony Gaschy, Produktdesigner bei Steelcase.

Für die neue B-Free Möbelserie entwickelte er semitransparente Sichtschutzelemente, die gerade den richtigen Grad an Blickdurchlässigkeit bieten. Daneben gibt es Sitzmöbel und Tische in Sitz- und Stehhöhe. Eine Besonderheit bieten auch die gepolsterten Sitzlösungen: Deren leicht geneigte Arm- und Rückenlehnen und abgerundete Sitzkanten bieten mehr Sitzkomfort, während die runden Formen optisch noch ansprechender wirken.

VITALITÄT

Vielfältige Arbeitsumgebungen ermuntern die Menschen dazu, sich während des Arbeitstags immer wieder zu bewegen – ein entscheidendes Kriterium für Vitalität. Mitarbeiter brauchen eine Vielzahl an Arbeitsplätzen, die das Arbeiten im Stehen ebenso unterstützen wie im aufrechten oder zurückgelehnten Sitzen.

Eine einfache und elegante Lösung, die das Arbeiten in unterschiedlichsten Räumen erleichtert, ist Free Stand – ein transportabler Tisch vor allem für die Ablage mobiler Geräte. Er lässt sich zum Verstauen zusammenklappen, ist aber auch leicht genug, um von Nutzern überall dorthin mitgenommen zu werden, wo er gebraucht wird.

„Viele informelle Arbeitsbereiche bieten beim Arbeiten zu wenig funktionale Unterstützung. Dagegen ist Free Stand nicht nur überaus stabil, er lässt sich auch um 360 Grad drehen und in einer Höhe zwischen 51 und 69 Zentimeter justieren. Damit kann man wirklich überall arbeiten“, sagt Karin Gintz, Vice President des Bereichs Marketing bei Coalesse.

Ein gesunder Mix aus gemeinsam und einzeln genutzten Räumen – „Wir“- und „Ich“-Räumen – bietet Mitarbeitern die Möglichkeit, ihre Körperhaltung zu verändern und sich stehend, aufrecht oder zurückgelehnt sitzend mit Kollegen auszutauschen.

Ein anderes einfaches Worktool, ein verstellbarer Monitorarm, kann mehr als nur Arbeitsflächen auf dem Tisch freihalten. Die Möglichkeit, einen Monitor in einer genau definierten Höhe und Betrachtungsdistanz zu positionieren, verhindert die Überanstrengung der Augen und sorgt außerdem für angenehmere Sitzhaltungen.

Höhenverstellbare Tische und Arbeitsflächen mit integrierten Laufbändern unterstützen vielfältige Körperhaltungen und bieten eine wohltuende Abwechslung.

Die Vitalität kann aber auch durch die Anregung der Sinne gesteigert werden – etwa durch viel Tageslicht, den Blick ins Freie oder die in einem Raum eingesetzten Farben. Sie beeinflussen unser Verhalten und rufen jeweils bestimmte emotionale, psychologische und körperliche Reaktionen hervor. Grundsätzlich wirken warme Farben eher anregend, während kühle Farben eher beruhigen. Neutrale Farbtöne werden in Arbeitsumgebungen häufig zusammen mit Farbakzenten eingesetzt, die für gewisse Überraschungseffekte sorgen. Grün wird wegen seiner psychologischen Wirkung oft in Einrichtungen des Gesundheitswesens verwendet. „Die Farbe Grün steht symbolhaft für Gesundheit und Wachstum, und ist in Krankenhäusern deshalb oft vorzufinden“, sagt Kimberle Frost von Designtex.

Die Reaktionen der Menschen auf Farben sind allerdings immer auch von der Geografie, Kultur, Geschichte und natürlich von individuellen Präferenzen geprägt. „So wird die Farbe Rot oft in Zusammenhang mit Aggression oder Kampf gebracht, während andere sie eher als Farbe der Liebe betrachten. Jedes Land hat bestimmte Farbvorlieben. Umso wichtiger ist es, Optionen anzubieten, damit die Menschen jene Farben und Materialien wählen können, die bei ihnen positive emotionale Reaktionen hervorrufen.“

DAS „WOW“ HÖREN!

Wie tragen diese zahlreichen Details nun zum Wohlbefinden bei? „Designtex trifft sich regelmäßig mit Kunden, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie Menschen auf Stoffe und Produkte mit bestimmten Textilien reagieren“ erläutert Frost. „Letztlich wollen wir Produkte haben, die die Leute sehen, fühlen und nutzen, und dann ‚Wow‘ sagen!“

Solche Reaktionen können ein erstes Anzeichen für die Leistung einer Arbeitsumgebung sein. Barbara Fredrickson, Psychologin und Professorin an der University of North Carolina, hat die Auswirkungen von positiven Reaktionen auf die körperliche und seelische Gesundheit untersucht. Dabei fand sie heraus, dass positive Emotionen nicht nur die Selbstheilungskräfte verbessern. Vielmehr führen sie zu einem Wohlbefinden, das nicht nur für kurze angenehme Augenblicke sorgt, sondern über längere Zeiträume anhält.

„Die Vorteile der positiven Emotionen beschränken sich keineswegs nur auf Veränderungen einzelner Menschen“, schreibt sie. „Weil sich das individuelle Erlebnis solcher Gefühle mithilfe anderer Personen oder geschäftlicher Interaktionen wie von selbst ausbreitet, können positive Emotionen durchaus dazu beitragen, das Funktionieren, Wachsen und Gedeihen ganzer Unternehmen zu fördern.“

Bereits kleine Details und Wahlmöglichkeiten können wesentliche Vorteile bringen. Das Angebot intelligenter Arbeitsmittel, die Unterstützung verschiedener Sitzhaltungen und variabler Privatsphäre- Levels, aber auch das Ausschuchen passender Stoffe, Farben und Texturen – all dies sind wichtige Auswahlkriterien, die das Wohlbefinden aller Menschen in einer Arbeitsumgebung fördern.

Produkte

© 1996 - 2019 Steelcase ist der weltweit führende Spezialist für Büro-, Hochschul- sowie Krankenhauseinrichtungen und Experte für innovative Raumlösungen. Unsere innovativen Produkte beruhen auf umfassenden Forschungsanstrengungen.