

Wie Bürodesign die Gesundheit des Gehirns fördern kann

Wie Arbeitgeber menschliches Potenzial - und einen wirtschaftlichen Wert in Billionenhöhe - freisetzen können, indem sie Arbeitsplätze gestalten, die die Gesundheit des Gehirns fördern und Verbindungen stärken.

🕒 Lesen 5 minuten

Die Welt verliert jedes Jahr still und leise mehr als 1 Billion US-Dollar an Wirtschaftsleistung aufgrund schlechter Gehirngesundheit. Das ist die ernüchternde Warnung des McKinsey Health Institute auf dem jüngsten Brain Capital Health Summit in Houston, Texas. Bleibt das Problem ungelöst, könnte diese Zahl noch weiter steigen, so die Experten. Die Kehrseite ist ebenso beeindruckend: Eine Verbesserung der Gesundheit des Gehirns könnte weltweit bis zu 26 Billionen Dollar an wirtschaftlichem Wert freisetzen.

„Die Hirnforschung untersucht, wie das Gehirn funktioniert und wie es unser Verhalten, unsere Kognition, unsere Emotionen und unser Wohlbefinden beeinflusst“, sagt die Brain Capital Alliance, die Wissenschaftler, Akademiker, Designer und Ökonomen zusammenbringt, um sich auf „neurowissenschaftlich inspirierte“ Investitionen und öffentliche Politik zu konzentrieren. Gehirngesundheit geht über psychische Gesundheit hinaus. Sie umfasst neurologische Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, Autismus, Angststörungen sowie Suchtverhalten. Laut dem McKinsey Health Institute untersucht dieses breit gefasste Forschungsgebiet miteinander verbundene Variablen, um „die allgemeine kognitive Leistungsfähigkeit, die Resilienz und das Wohlbefinden eines Menschen zu verbessern, damit dieser mit den normalen Belastungen des Lebens umgehen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten kann“.

Wirtschaftsführer*innen werden aufmerksam, denn gesunde menschliche Gehirne sind die ultimative Ressource und Quelle für Wettbewerbsvorteile. „Psychische und neurologische Erkrankungen werden häufig mit Behinderung, Verzweiflung und mangelndem Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Das wirkt sich definitiv auf unsere Wirtschaft und den Arbeitsplatz aus“, betonte Neurowissenschaftler Harris Eyre im Work Better Podcast „Building Brain Capital“ (S5:E5). Steigende Gesundheitskosten und Produktivitätsverluste nehmen jährlich um 5 % zu, sagt Eyre, der das Neuro-Policy Program am Baker Institute der Rice University leitet und Mitbegründer der Brain Capital Alliance ist.

Die Zahlen sind ernüchternd. Gehirnbezogene Erkrankungen – einschließlich psychischer Störungen, neurologischer Krankheiten und Suchterkrankungen – führen jährlich zu 12 Milliarden verlorenen Arbeitstagen. Eine weltweite Mitarbeiterbefragung von McKinsey ergab, dass jeder fünfte Arbeitnehmer Symptome von Burnout zeigt. Das wirkt sich auf das Wohlbefinden und die Leistung am Arbeitsplatz aus. Mentale Erschöpfung, Stress und kognitive Überlastung verringern die Kreativität, beeinträchtigen die Entscheidungsfindung und erhöhen Fehlzeiten sowie Fluktuation. Da KI und fortschrittliche Technologien die Arbeitswelt verändern, ist die Nachfrage nach gehirntensiven Fähigkeiten – wie Anpassungsfähigkeit, Resilienz und kreatives Denken – so hoch wie nie zuvor. Dennoch berichten Mitarbeitende, die sich als häufige KI-Nutzer*innen sehen, von höheren Burnout-Raten (45 %) als jene, die KI selten (38 %) am Arbeitsplatz nutzen (Quantum Workplace, 2024).

Umgekehrt bezeichnet das Konzept der „Gehirnwirtschaft“ ein florierendes, widerstandsfähiges System, das von der kognitiven, emotionalen und sozialen Gesundheit der Menschen getragen wird. Das ist keine Theorie: Die Vorteile beruhen auf messbaren Verbesserungen bei Produktivität, Gesundheitsergebnissen und Innovationspotenzial.

Die meisten Organisationen denken noch nicht ganzheitlich über Gehirngesundheit nach oder in einer Weise, die breite Wirkung entfalten könnte. Führungskräfte erkennen die Notwendigkeit von Resilienz, Flexibilität und Kreativität als Schlüsselkompetenzen der Zukunft, verstehen aber oft nicht ihre Rolle oder die Rolle des Arbeitsplatzes bei der Förderung der Gehirngesundheit und des Brain Capital. Das Ergebnis laut McKinsey: Gehirngesundheit bleibt einer der am wenigsten adressierten Treiber wirtschaftlicher Leistung. „Wir leben bereits in einer Wissensgesellschaft“, sagte Dr. Lucy Perez vom McKinsey Health Institute. „Die Frage ist, ob wir bereit sind, in sie zu investieren.“

Das Gehirnkapital priorisieren

Das Gehirnkapital sollte als globales Kernkapital behandelt werden, argumentierte Eyre auf dem Weltwirtschaftsforum 2025 in Davos. „Angesichts des Aufstiegs fortschrittlicher generativer KI-Modelle, die unser Gehirn belasten, sowie der sich beschleunigenden gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen ist der Übergang zu einer Gehirnwirtschaft von größter Bedeutung.“

Die Arbeit ist der Ort, an dem die meisten Menschen den Großteil ihrer wachen Zeit verbringen – und damit einer der wichtigsten Faktoren für die menschliche Gesundheit insgesamt und die Gesundheit des Gehirns im Besonderen. Viele verschiedene Faktoren wie Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien, Wohlfühlpraktiken und Unternehmenskultur spielen eine Rolle. Der physische Arbeitsplatz ist ein oft übersehener Bereich, der einen erheblichen Einfluss darauf haben kann, wie Menschen mit Stress umgehen, sich konzentrieren, mit anderen in Kontakt treten und Resilienz aufbauen. Er kann dazu beitragen, die Kreativität und das menschliche Potenzial zu steigern. In einer Zeit, in der Burnout zunimmt und die psychische Gesundheit unter den ständigen Anforderungen leidet, ist die Notwendigkeit, gesündere Arbeitsplätze zu gestalten, dringender denn je.

Gestaltung für Wohlbefinden

Räume können menschliches Verhalten beeinflussen. Orte, an denen Menschen arbeiten, wirken sich auf ihr körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden aus, was wiederum ihre Leistung und Produktivität beeinflusst. Forschungen haben gezeigt, dass auch städtebauliche Prinzipien in Städten und Stadtvierteln das Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl der Bewohner beeinflussen. Physische Umgebungen können das schaffen, was NYU-Forscher Erik Klinenburg als „soziale Infrastruktur“ bezeichnet – Orte, die Menschen dazu ermutigen, zusammenzukommen, Beziehungen aufzubauen und sich gegenseitig zu unterstützen. „Ohne sie neigen Menschen eher dazu, isoliert zu bleiben“, merkt er an. Menschen in starken urbanen Gemeinschaften erleben mehr Vertrauen, geteilte Verantwortung und größere Resilienz bei Veränderungen oder Krisen. In Bezug auf den Arbeitsplatz hat die Steelcase-Studie ergeben, dass Menschen, die ein Gemeinschaftsgefühl am Arbeitsplatz empfinden, ein höheres Maß an Wohlbefinden, Engagement und Produktivität aufweisen. Umgekehrt können Isolation oder ein Mangel an Gemeinschaft sich negativ auf Menschen und ihre allgemeine Gesundheit, einschließlich der Gesundheit des Gehirns, auswirken.

Diese Forschung führte zu Community-Based Design, dem Steelcase-Ansatz zur Schaffung von Arbeitsplätzen, die aktiv das Wohlbefinden fördern – damit Menschen klarer denken, sich stärker verbunden fühlen und ihr Bestes geben können. Dieser strategische Ansatz für Arbeitsplatzgestaltung greift erfolgreiche Prinzipien der Stadtplanung auf, um lebendige, anpassungsfähige Umgebungen zu schaffen, in denen Menschen gedeihen können – Umgebungen, die verschiedene Arbeitsweisen unterstützen, menschliche Verbindung fördern und sich an Veränderungen anpassen. So wie große Städte eine Mischung aus öffentlichen Bibliotheken, Parks, ruhigen Wohnungen, belebten Cafés und kollaborativen Zentren bieten, kann das Büro verschiedene „Stadtbezirke“ bereitstellen: Stadtzentrum, Teambezirk, Geschäftsbezirk, urbaner Park und Universitätsbezirk. Jeder Bezirk ist darauf ausgelegt, einen bestimmten kognitiven Modus zu unterstützen – Fokus, Zusammenarbeit, soziale Interaktion, Lernen und Erholung – und ermöglicht es Individuen, im Laufe des Tages flexibel zwischen verschiedenen Arbeits- und Geisteszuständen zu wechseln.

Im Kern geht es beim Community-Based Design darum, für Menschen zu gestalten – und anzuerkennen, dass Individuen je nach Art der Arbeit, Persönlichkeit und Gehirnstruktur unterschiedliche Raumtypen benötigen. Vielfältige Räume sind für die Gesundheit des Gehirns unerlässlich. Die Aufmerksamkeit ist begrenzt, und Umgebungen, die mit Ablenkungen überladen sind, können sie schnell erschöpfen. Menschen brauchen Orte, an denen sie sich tief konzentrieren können, sowie Räume, in denen sie innehalten, sich ausruhen und sich von geistiger Erschöpfung erholen können. Diese Umgebungen sind keineswegs nur ein Luxus, sondern unerlässlich, um Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität aufrechtzuerhalten.

Die Forschung ist eindeutig: Die Gesundheit des Gehirns ist ein zentraler Leistungsfaktor für Einzelpersonen und Teams, der letztlich das Wirtschaftswachstum und das Wohlergehen der Menschen fördert. Viele Faktoren tragen dazu bei, und der physische Arbeitsplatz ist ein strategischer Hebel, den Unternehmen nutzen können, um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern. Arbeitgeber, die Arbeitsplätze gestalten, die die kognitiven Fähigkeiten schützen und die Verbundenheit fördern, verbessern nicht nur das Wohlbefinden – sie investieren in die wertvollste Ressource überhaupt: den menschlichen Geist.