

Nicht so laut!



SERIE ATTRAKTIVER ARBEITSPLATZ (5) – Der Lärmpegel am Arbeitsplatz ist oft hoch. Gleichzeitig ist **Lärmbelastung eine der wichtigsten Ursachen für Krankenstände, schlechte Arbeitseffizienz und -leistung.** Störenden Schall zu reduzieren, lohnt sich also. Wie das gelingen kann.

Lärm ist in fast jedem Unternehmen eine Belastung, wird aber dennoch enorm unterschätzt. Dabei ist die Lärmbelastung eine der wichtigsten Ursachen für Krankenstände, schlechte Arbeitseffizienz und -leistung.



Bozen – Lärm ist und bleibt die häufigste Raumbelastung in Büros. Gespräche, Telefon- und Türklingeln, Radiomusik, Straßenlärm, Haustechnik, Aufzug und Bürogeräte können ziemlich laut und unangenehm sein, besonders wenn wir uns konzentrieren müssen.

Obwohl sich ein Teil davon vermeiden lässt – ganz ausmachen können wir Bürogeräusche nicht. Das sollten wir auch nicht, denn eine gewisse Geräuschkulisse tut uns gut, auch in unserer Arbeitsumgebung. Ein gänzlich stilles Büro würde ziemlich unnatürlich und somit unbewusst bedrohlich wirken, was dann wiederum unserer Konzentration und Arbeitsleistung schaden würde.

Ein Geräusch wird zu Lärm

Aber wann wird ein Geräusch zu Lärm? Wann ist die Grenze des Angenehmen überschritten?

Ob Schalleinwirkungen am Arbeitsplatz überhaupt als störend wahrgenommen werden oder nicht, hängt von der Tätigkeit und Persönlichkeit des Arbeitenden ab, aber auch von der Art des Geräusches. Bei hohen kognitiven Anforderungen verträgt man weniger Lautstärke und braucht mehr Ruhe, bei handwerklicher Tätigkeit oder Routinearbeiten ist eine gewisse Schalleinwirkung sogar anregend und leistungssteigernd. Da tut es gut, Musik einzuschalten und sich von angenehmen Rhythmen, Klängen oder Gesprächen bei der Arbeit begleiten zu lassen. Introvertierte und hochsensible Menschen sind außerdem lärmempfindlicher.

Der Lärm wirkt zudem noch störender, wenn er plötzlich, impulsartig, fremd oder auffallend ist, in hohen Tönen, unvorhersehbar und unregelmäßig auftritt oder wenn sich die Schallquelle im Raum bewegt und verändert.

Auch wenn im Raum eine schlechte Akustik herrscht oder es im Allgemeinen sehr leise ist, wird Lärm als noch belastender empfunden. Wenn der Arbeitende dann noch eine negative Einstellung zum Lärmverursacher hat, das Geräusch nicht selbst erzeugt

hat, den Lärm passiv erdulden muss und ihn nicht beeinflussen kann, leidet er noch mehr darunter.

Besonders ablenkend wirkt Lärm in Form von Sprache. Gesprochene Worte enthalten Information, welche wir unbewusst verstehen wollen. Wir hören daher genau hin und lassen uns davon ablenken, auch wenn es uns eigentlich gar nicht interessiert oder betrifft. In der Fachsprache nennt man dies „irrelevant speech effect“.

Große Büros brauchen gute Akustik

Wenn sich viele Menschen einen Arbeitsraum teilen, ist hohe Lautstärke vorprogrammiert. In einer solchen Situation ist gute Akustik enorm wichtig. Sie sorgt dafür, dass Geräusche nicht als laut und störend wahrgenommen werden, aber auch, dass das gesprochene Wort in einer bestimmten Distanz gut verständlich beim Gegenüber ankommt und man somit gut miteinander sprechen kann.

Gute Akustik verhindert Nachhall, der auftritt, wenn die Schallwellen immer wieder von harten Oberflächen reflektiert werden und sich damit gegenseitig verstärken. Die Folgen von Nachhall sind schlechte Sprachverständlichkeit und hohe Lautstärke.

Besonders bei Großraumbüros ist gute Akustik ein Muss. Sonst passiert es, dass wir durch das schlechte Sprachverständnis lauter miteinander sprechen müssen, was dann wiederum zu einem höheren Lärmpegel führt. Daraufhin muss dann noch lauter gesprochen werden. Ein Teufelskreis. Mit guten akustischen Maßnahmen und einem durchdachten Raumkonzept lässt es sich jedoch auch in Großraumbüros sehr angenehm arbeiten.

Lärm bedeutet Gefahr

Doch warum empfinden wir Lärm als so störend? Wie so vieles liegt auch diese Antwort teilweise in unseren Genen. Unsere Vorfahren lebten inmitten der Natur. Abgesehen von Vogelgezwitscher, dem Plätschern des Was-

serfalls und dem Rauschen des Windes in den Bäumen war es ziemlich ruhig. Würde es doch einmal laut, war das ein Zeichen von Gefahr. Neben dem Donnern des Gewitters und dem Brausen des Sturms waren es Warnrufe der Angehörigen, die unsere Vorfahren zu hören bekamen: „Hilfe!“, „Feuer!“, „Ein Säbelzahntiger!“ oder „Feinde greifen an!“

Nimmt unser Körper Lärm wahr, kommt er noch heute automatisch in einen Stressmodus, der nur sehr schwer

Kreislaufkrankungen, hoher Blutdruck, Schwächung des Immunsystems und des vegetativen Nervensystems sowie verschiedene psychosomatische Erkrankungen auf der körperlichen Ebene sind mögliche Folgen.

Darüber hinaus wirkt sich Lärm im Büro nicht nur einschränkend auf die Konzentration, auf die Kreativität, auf unser Gedächtnis und unsere Denkgeschwindigkeit aus, was folglich Arbeitsleistung und Arbeitszufriedenheit drastisch reduziert, sondern auch auf unsere Teamarbeit:

Unter Lärm ist das soziale Miteinander gestört, wir haben eine geringere Kontaktbereitschaft sowie Hilfsbereitschaft und neigen zu Gereiztheit und Pessimismus. Das schlechte Sprachverständnis bei Lärm trägt dazu

bei, dass wir einander einfach nicht mehr gut verstehen und auch nicht mehr viel miteinander sprechen wollen.

Somit wird klar, dass sich mit Lärm am Arbeitsplatz die Anzahl der Krankenstände erhöht, die Arbeitseffizienz drastisch sinkt und das alles zusammen wesentliche negative wirtschaftliche Auswirkungen auf das Unternehmen hat.

Was wir tun können

Zuallererst gilt es natürlich, die Schallquelle bestmöglich auszuschalten oder wenigstens zu minimieren. Bei Straßelärm etwa können bessere Fenster eingesetzt werden. Bei ablenkenden Gesprächen und Telefonaten kann ein Ausweichraum gefunden werden, in dem Besprechungen abgehalten und Telefonate geführt werden. Zum konzentrierten Arbeiten kann man sich in einem separaten, gut abgeschotteten Raum zurückziehen, in dem nicht gesprochen oder telefoniert werden darf.

Sollte ein Raumwechsel nicht möglich sein, sind Noise-Cancelling-Kopfhörer eine gute Wahl. Sie sind mit Mi-

krofonen an der Außenseite ausgestattet, welche die unerwünschten Umgebungsgläusche registrieren und an die Kopfhörerelektronik weiterleiten. Diese erzeugt den gegenphasigen Schall der Umgebungsgläusche, die somit in der Nähe des Ohrs aufgehoben und nicht mehr gehört werden. Optimal wirken solche Kopfhörer, wenn man darauf angenehme Musik spielen lässt, die konzentrationsfördernde Wirkung hat. Empfehlenswert ist es aber, solche Kopfhörer nur kurzzeitig zu verwenden, da sie Kommunikation unterbinden.

Drucker und Kopierer in die Ecke

In einem weiteren Schritt werden störende Schallquellen an einen gemeinsamen Ort gebracht bzw. Zonen mit verschiedenen Lautstärken eingerichtet. Laute Geräte wie Drucker und Kopierer werden in einer Ecke des Büros, am besten jedoch in einem Nebenraum platziert. Arbeitsplätze für leises Arbeiten (wie beispielsweise bei Entwicklern, Programmierern oder anderen kreativ Tätigen) werden von Arbeitsplätzen für lauterer Arbeiten (Sekretariat, Kundendienst usw.) getrennt.

Sinn ergibt natürlich ebenso, dass Mitarbeitende, die in Teams zusammenarbeiten, auch zusammensitzen. Dann sind mitgehörte Gespräche für alle relevant und nicht so störend.

Auf jeden Fall ist es lohnenswert, sich mit dem Thema Akustik zu beschäftigen: Schalldämmende Elemente und Oberflächen auf Boden, Wänden und Decke schlucken Schall und verhindern lange Nachhallzeiten. Es ist viel angenehmer zu arbeiten, wenn wir nicht jedes Wort verstehen und jedes Mäusklicken hören, das von der gegenüberliegenden Raumecke zu uns gelangt.

Wenn die Lärmbelastung weiterhin vorhanden ist, kann man das Störungsempfinden durch andere Maßnahmen abschwächen: Ein schönes und angenehmes Ambiente beruhigt, wirkt erholsam und stressreduzierend, genauso wie Pflanzen, Naturmotive und Fensterausblicke in die Natur. Auch angenehme, beruhigende Farben, ein warmes entspannendes Licht und visuell ruhige Raumgestaltung tragen dazu bei, dass der Lärm nicht mehr als so störend empfunden wird.

Da Lärm beengend wirkt, hilft es außerdem, die Personendichte im Büro zu reduzieren und den Abstand zwischen den Arbeitsplätzen zu erhöhen.

Ein Problem, das nicht ignoriert werden sollte

Lärm im Büro ist in fast jedem Unternehmen eine Belastung, wird aber dennoch vielfach unterschätzt und meist ignoriert. Dabei ist die Lärmbelastung eine der wichtigsten Ursachen für Krankenstände, schlechte Arbeitseffizienz und -leistung. Es gibt viele wirkungsvolle Maßnahmen, um diese Belastung aus der Welt zu schaffen oder zumindest auf ein erträglicheres Maß zu reduzieren. Zum Wohle der Arbeitenden und der Wirtschaftlichkeit des Unternehmens.

Veronika Pöhl

info@veronikapoehl.com



DIE AUTORIN ist beratende Architektin mit Schwerpunkt Architekturpsychologie in Arbeitsumgebungen. Sie berät Unternehmen zu den Themen Büroraumkonzepte für New Work und Optimierung bestehender Arbeitsplätze.

DIE SERIE Ein ansprechend gestaltetes Arbeitsumfeld fördert nicht nur die Gesundheit und Kreativität der Mitarbeitenden, sondern auch deren Leistung. Doch was macht einen Arbeitsplatz attraktiv? Dieser Frage geht Architektin Veronika Pöhl in einer mehrteiligen Artikelserie nach. Alle bisher erschienenen Artikel können auf SWZonline oder in der SWZapp nachgelesen werden.