

Liebe Leserinnen und Leser

Texte geschrieben habe ich schon an den unterschiedlichsten Orten: gegenüber einem Reval-rauchenden Lokalredakteur am gemeinsamen Schreibtisch; in einem geduckten, lauten Raum inmitten telefonierender Tageszeitungskollegen; bei Sandsturm nachts in einem Container ... Das ging alles – und doch gibt es natürlich deutlich bessere Bedingungen für fokussiertes Arbeiten.

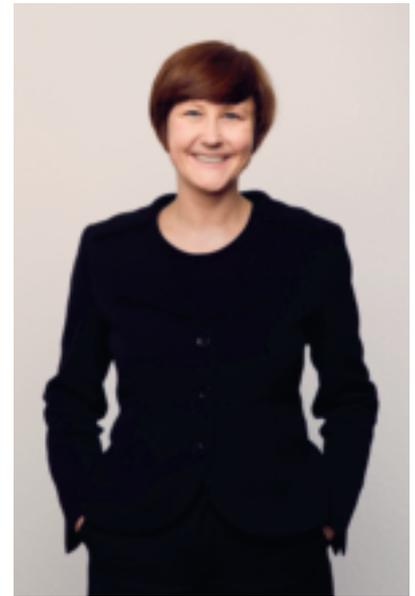
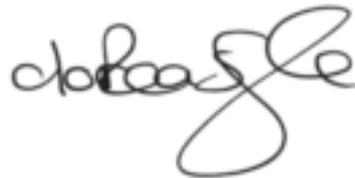
Stephanie Wackernagel ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO. Sie erforscht, wie sich Büro- und Arbeitsumgebungen auf Menschen auswirken. Wie beeinflussen Räume unsere Konzentration, habe ich sie gefragt, und im Gespräch sehr viel Überraschendes erfahren – zum Beispiel: Nein, das Einzelzimmer ist nicht die ideale Organisationsform. Der Grund: „Unsere Erhebungen zeigen, dass sich der durchschnittliche Büroarbeitende zu etwa 50 Prozent seiner Zeit in Alleinarbeit konzentrieren muss. Die restliche Zeit geht in kommunikative Tätigkeiten. Und wenn Sie jetzt allein in einem Büro sitzen, heißt das, dass Sie 12-, 14-mal am Tag bei Ihrer Arbeit unterbrochen werden, weil jemand in Ihrer Tür steht und mit Ihnen reden möchte. Das ist das Paradox: Weil die Kommunikationsanforderungen heute so hoch sind, kann der Raum nicht mehr das leisten, wofür er eigentlich gedacht ist.“

Noch schlechter seien Zwei- oder Drei-Personen-Büros für vertieftes Arbeiten, erklärt die Wissenschaftlerin, da man dort jedes Gespräch der Kollegen mithört. Das akustische Grundrauschen in einer offenen Bürostruktur ohne viele Wände sei hingegen kein Problem: „Sobald die Sprachverständlichkeit da ist, sind wir abgelenkt. Aber wenn es unbestimmte Nebengeräusche gibt, dann stört uns das nicht.“

Als ideale Organisationsform nennt Wackernagel eine „Multispace-Arbeitsumgebung“, die mit den Mitarbeitern zusammen entwickelt wurde und je nach Bedarf Unterschiedliches bietet: einen offenen Arbeitsbereich, der den vorhandenen Platz effizient nutzt, Einzelkabinen für hochkonzentrierte Tätigkeiten, inspirierende, hohe Räume für kreatives Arbeiten – und natürlich gesonderte Pausenräume. „Das Durchschreiten von Räumen löst Spannung und hilft uns abzuschalten“, so Stephanie Wackernagel. Und Entspannung ist enorm wichtig für die anschließende Konzentration.

Tiefes, fokussiertes Tun – nicht nur im Büro – ist eine große Sehnsucht von uns allen. Daher haben wir unsere Titelgeschichte der Frage gewidmet, was wir tun können, um wieder ganz bei der Sache zu sein (Seite 16).

Gute Erkenntnisse wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Übrigens: Aus dem Bauch heraus wählen wir nicht immer die richtige Arbeitsumgebung für uns. Das und weitere spannende Fakten lesen Sie im vollständigen Interview mit Stephanie Wackernagel unter psychologie-heute.de/beruf