



Bei stehenden Tätigkeiten erweist sich der harte Fußboden häufig als zeitlimitierender Faktor. Eine elastische Bodenmatte kann hier Abhilfe schaffen. Sie wirkt angenehm und stimuliert.

Die Spezies Mensch ist nicht für längeres Sitzen, sondern für die Bewegung geschaffen. Das komplexe System Mensch – Körper, Geist und Psyche bilden eine in Wechselwirkung stehende dynamische Einheit – ist seit Millionen von Jahren u. a. auf das Gehen, Klettern, Hangeln sowie auf diverse Wechselhaltungen wie das Liegen oder Kauern auf dem Boden „trainiert“. Sitzend hätte der Mensch wohl in der Vergangenheit kaum sein Überleben garantieren können. So entstand im Laufe der Jahre ein hochkomplexes System, das immer weitervererbt und optimiert wurde. Es bürgt in einer lebendigen Körper-Geist-Psyche-Einheit für optimale physiologische Abläufe, aber eben nur, solange ein Individuum die Möglichkeit für regelmäßig spontane und sich selbst organisierende Bewegungen hat.

Ausgewogene „Sinneskost“

Ein Arbeitsplatz, der den Anspruch erhebt, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu fördern, stellt ähnlich wie der menschliche Organismus ein komplexes System dar. „Farblose“, sterile Raumkonzepte, pathogen orientierte Verhaltensempfehlungen zum „richtigen Sitzen“ oder das stringente Abarbeiten körperlicher Ausgleichsgymnastik werden dem komplexen Verhaltensbedarf einer dynamischen Einheit aus Körper, Geist und Psyche nicht gerecht. Die Entstehung von Krankheiten ist in der Regel dadurch gekennzeichnet, dass die Komplexität physiologischer Funktionen und entsprechender Verhaltensparameter durch rigide Verhältnisse und lineare Verhaltensempfehlungen eingeschränkt werden.

Das „reizende Büro“ Sind die Sinne in der Balance, ist der Mensch in der Balance

Leben ist Bewegung. Und nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen. Dieser Meinung sind Dr. Dieter Breithecker und Miriam Lohs von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. Ihnen gehen kurzlebige Trends in Bezug auf die Office-Ergonomie nicht weit genug. Deshalb plädieren sie für „reizvolle“ Büros.

Um Rückenschmerzen und anderen büroarbeitsplatzbezogenen, psychosomatischen Krankheiten bzw. Symptomen entgegenzuwirken, sind Verhältnisse erforderlich, die sich an den komplexen Verhaltenserfordernissen der Menschen orientieren. „Environmental Enrichment“ steht seit Jahren im Fokus, wenn es darum geht, essenzielle Verhaltensweisen zur Entfaltung zu bringen und pathogenes Verhalten zu reduzieren. Dabei geht es primär darum, das Wohlbefinden der Mitarbeiter durch eine reizreichere Umwelt zu erhöhen.

Wohlfühlen ist dann gewährleistet, wenn das Sinnessystem des Menschen das Gehirn mit möglichst natürlichen Sinnesreizen versorgt. Wir fühlen uns nicht nur besser, sondern sind auch wesentlich leistungsfähiger, wenn beispielsweise das Auge natürliches Tageslicht oder die Nase frische Luft aufnimmt.

In vielen internationalen Studien (u. a. vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart) konnte bereits ein signifikanter Zusammenhang zwischen „Office-Design“ und „Office-Performance“ nachgewiesen werden.

Immer mehr gesundheitsorientierte Raumkonzepte legen deshalb viel Wert auf Helligkeit, Farben, Design, Akustik und Klima. Unser Ansatz des „reizenden Büros“ geht aber darüber hinaus. Der Mensch verfügt nicht nur über die uns bewussten fünf Sinne (Auge, Nase, Ohr, Mund, Haut), sondern auch über ein sechstes Sinnessystem. Dieses (vestibulär-propriozeptive) System besteht aus dem Gleichgewichtssinn sowie dem Muskel- und Bewegungssinn. Es ist in der Lage, Informationsdaten des Körpers zu lesen und zu verwerten, wie u. a. die Lage unseres Körpers im Raum, die Stellung unserer Gelenke und den Spannungszustand der Muskulatur. Dieses System ist somit auch in der Lage, einen drohenden Gleichgewichtsverlust im Körper früh zu erkennen und entsprechend selbst organisiert, ohne dass es



Sitz-Stehhilfen ermöglichen vielseitige Haltungswechsel. Empfehlenswert sind vor allem solche, die Sitzpositionen in verschiedenen Höhen zulassen.

uns bewusst wird, zu handeln. Sichtbar wird diese selbst-regulative Fähigkeit beispielsweise bei einem frei stehenden Menschen und seinem komplexen, unbewussten Belastungswechsel zwischen Spielbein und Standbein.

Alles in Balance

Zahlreiche Studien – deren Ergebnisse in der Regel auf Experimenten mit Ratten oder Mäusen basieren – belegen, dass eine im Verhältnis zur Ausgangssituation körperlich reichere Umwelt (enriched physical environment) neben psycho-physischem Wohlbefinden auch Neuroplastizität, Hirnentwicklung und Lernleistung fördert. Die Forschergruppe um Ickes et al. (2000) konnte zeigen, dass Ratten, die in einer reicheren Umwelt gehalten wurden, eine gegenüber der Kontrollgruppe vermehrte Ausschüttung neurotropher Faktoren (BDNF – brain derived neurotrophic factor) im Kortex aufwiesen. Neurotrophe Faktoren gelten allgemein als Schlüsselkomponente für biopositive neuronale Plastizität (Haas et al. 2003) und bilden somit die Basis für kognitive Prozesse (Denkprozesse).

Auf Grundlage der dargestellten Erkenntnisse zielt das „reizende Büro“ darauf, die Sinne in Balance zu bringen, d. h., Arbeitsplatzbedingungen zu schaffen, die Raum und „Verführungen“ für natürliches physiologisches (Bewegungs-)Verhalten ermöglichen.

Mehr „Bewegungsverführer“!

Räume und deren Ausstattung können ein bestimmtes Bewegungsverhalten nahelegen, physiologisches Handeln unterstützen oder behindern. Das im „reizenden Büro“ zum Tragen kommende Raumkonzept setzt darauf, dass Menschen neben den bereits erwähnten sensorischen Reizen auch ihren individuellen motorischen „Fingerabdruck“ in der Diversifikation verschiedenster Arbeitshaltungen sowie bewegter Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen können. Die hier aufgezeigten „Tools“ eröffnen eine größere Bewegungsvielfalt und damit die Option für variable und komplexe Bewegungshandlungen.

Lebendiges Sitzen

Der Arbeitsstuhl wird trotz aller mahnenden Hinweise, dass wir für das längere Sitzen nicht geschaffen sind, auch in Zukunft eine dominante Rolle einnehmen. Gerade deshalb ist es wichtig, die üblicherweise auf biomechanischen An-



Spezielle Mini-trampoline mit schwingungsempfindlichen Gummibändern stimulieren die Sinne – z. B. während des Telefonierens.

nahmen basierenden Paradigmen zum „richtigen Sitzen“ zu hinterfragen. Die immer noch geforderte aufrechte, lendenlordosengestützte Sitzhaltung auf normierten Stühlen kann man zwar einem leblosen Körper zumuten, aber nicht einem auf komplexe Inanspruchnahme ausgerichteten lebendigen Organismus.

Komplexe Sitzverhaltensweisen gehen über einzelne dogmatische und lineare Verhaltensmusterempfehlungen, wie die Einnahme bestimmter Sitzpositionen oder das zurzeit inflationär beworbene „dynamische Sitzen“, hinaus. Komplexes Sitzverhalten kann nicht empfohlen bzw. vermittelt werden. Es kann lediglich unter geeigneten Bedingungen, Freiheit der haltungsphysiologischen Funktionen entstehen. Dreh- und Angelpunkt hierfür ist eine frei fließende und von der Synchronmechanik losgelöste Sitzfläche (3-D-Bewegung) zur Förderung einer kontrollierten Beckendynamik.

ZU DEN AUTOREN




Dr. Dieter Breithecker,
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
www.haltungsbewegung.de

Miriam Lohs, M. A.,
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
www.haltungsbewegung.de