

Räume als Verhaltensführer

Rhythmisierung durch körperliche und mentale Haltungswechsel

Der Mensch hat ein inneres Bedürfnis nach rhythmischen Wechseln von Passivität und Aktivität. Diesem müssen Büroräume heute entsprechen. Sie müssen zum richtigen Verhalten „verführen“, für das viel Bewegung unerlässlich ist. Das fordert der Bewegungsexperte Dr. Dieter Breithecker.

Damit sich Mitarbeiter am Arbeitsplatz wohlfühlen und ihre körperlichen und geistigen Potenziale entfalten können, muss ihr Arbeitsraum auch zu einem Lebensraum werden. Einem Raum, der dem intrinsischen Bedürfnis nach rhythmischen Wechseln von Statik und Dynamik, von Anspannung und Entspannung einen angemessenen Rahmen bietet. Der Raum darf nicht als ein Ort für ein lineares Abarbeiten von Aufgabenstellungen betrachtet werden, er ist auch ein „heimlicher“ Verhaltensverführer.

Bewegte Sinne

Wohlfühlen und geistige Leistung sind eher sichergestellt, wenn unser Sinnessystem uns mit möglichst natürlichen Sinnesreizen versorgt. Immer mehr Raumkonzepte legen deshalb viel Wert auf Tageslicht, Farben, Design, Akustik und Klima. Vernachlässigt wird dabei aber oft das vestibulär-propriozeptive Sinnessystem, kurz Tiefensensibilität genannt. Dieses ist in der Lage, Informationsdaten des Körpers zu lesen und zu verwerten, wie u. a. die Lage unseres Körpers im Raum und den Spannungszustand der Muskulatur. Es wird aber nur stimuliert, wenn sich der Mensch bewegt. Zahlreiche Studien belegen die Bedeutung dieser Sensorik für physiologische körperliche, geistige und psychische Wechselwirkungsfunktionen.

Nicht nur in der Pause bewegen

Derzeitige Appelle für mehr Bewegung im Bürobereich werden zwar deutlich wahrnehmbarer, deren Umsetzung konzentriert sich aber zumeist auf organisierte Bewegungspausen bzw. Funktionsgymnastik. Bewegung ist aber mehr. Sie gehört phylogenetisch betrachtet zu unserer Natur und zu unserem täglichen Sein. Eine erweiterte Sicht bezieht somit die Alltagsmotorik sowie die spontan-intuitiven Bewegungen und ihre Auswirkung auf Wechselwirkungen mit kognitiven sowie sozial-emotionalen Funktionen mit ein. Ein derart verstandener Bewegungsbegriff ist immer ganzheitlich ausgerichtet und somit als Mensch-Raum-Beziehung im Sinne einer Dialoggestaltung aufzufassen, welche mit dem Rhythmisierungsbedarf des Menschen in Balance steht.

Konkret bedeutet dies für den Büroalltag: Nicht nur von Mitarbeitern wird heute mehr Mobilität und Flexibilität erwartet. In gleichem Maße muss dies auch für das Arbeitsumfeld gelten. Um das körperliche und geistige Wohlbefinden des Individuums sicherzustellen, muss der Arbeitsraum „heimliche Verhaltensverführungen“



Oben: Mobile Hockerelemente wie der Hokki von VS ermöglichen intuitive Sitzhaltungswechsel.
Unten: Bei stehenden Tätigkeiten erweist sich der harte Fußboden häufig als zeitlimitierender Faktor. Eine elastische Bodenmatte kann hier Abhilfe schaffen. Sie wirkt angenehm und stimuliert.

anbieten, die dem innewohnenden rhythmischen Bedürfnis nach bedarfsgerechten und selbstorganisierten inneren und äußeren Haltungswechseln Rechnung tragen. Hierzu gehören u. a.

1. Bürostühle, Stehhilfen bzw. mobile Hockerelemente, die intuitive Sitzhaltungswechsel ermöglichen,
2. Sitz-Steh-Tische (Schreib- und Konferenztische, Pulte, Theken),
3. Stehmatten für ermüdungsfreieres dynamisches Stehen,
4. Loungebereiche für den individuellen Rückzug,
5. Räume für regenerierende „Povernaps“, für körperliche Aktivität oder entspannendes Spielen sowie
6. die Anordnung von Druckern, Kopierern etc. an zentralen Punkten für mehr Schritte.



ZUM AUTOR

Dr. Dieter Breithecker,
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungs-
förderung e. V.

www.haltungsbewegung.de