

Ablenkungen vermeiden

Im dritten Teil unserer Büroarbeitsplatz-Serie gehen wir auf Abschirmungen und Steharbeitsplätze ein. Erstere können die Konzentration erhöhen, letztere reduzieren die körperliche Belastung bei der Büroarbeit.



Nach einer TÜV-Studie werden zwei Drittel aller Büroarbeiter „immer“, „sehr oft“ oder „oft“ abgelenkt, wenn jemand am Arbeitsplatz vorbeigeht. Jede dieser Ablenkungen bedeutet einen Konzentrationsverlust. Das Gefühl dürften die Meisten kennen, wenn man abgelenkt wurde und einige Zeit benötigt, wieder den gedanklichen Faden aufzunehmen, an dem man gearbeitet hatte. Geschieht dies dutzende Male am Tag, wird nicht nur sehr viel Zeit unnötig verbraucht, die Arbeit wird darüber hinaus auch als anstrengender empfunden. Das Problem betrifft in Großraumbüros und in den „modernen“ gläsernen Bürolandschaften nahezu jeden, allerdings in unterschiedlichem Maß, je nachdem, wie weit der Arbeitsplatz von Verkehrswegen entfernt ist.

Eine zweite Art der Störung ergibt sich, wenn zwei Arbeitsplätze gegeneinander gestellt werden. Die beiden Mitarbeiter blicken also jeweils auf den Arbeitsplatz des anderen. Dies kann zum einen eine Störung der Privatsphäre bedeuten, die sich oft in einem Gefühl des „Beobachtet-werdens“ äußert. Zum anderen bedeuten die Arbeitsbewegungen des anderen eine stete Quelle unbewusster Ablenkung.

Die Lösung beider Probleme heißt Abschirmung, zwischen den Arbeitsplätzen und zu den Verkehrswegen hin. Allerdings sollte diese nicht zu einer vollständigen Abschirmung werden, die Wände also



nicht zu hoch werden. Dies würde nicht nur zu einem Gefühl des „Eingesperrt-Seins“ führen, sondern auch die notwendige Kommunikation zwischen den Kollegen behindern. Ideal sind halbhohe Stellwände zwischen den Schreibtischen, die den Blick auf die Schreibtischfläche verhindern, aber eine direkte Kommunikation erlauben.

Als seitliche Abschirmung zu den Verkehrswegen haben sich Stellwände bewährt, deren Oberkante zum Teil abgeschrägt ist. Im Bereich des Schreibtisches ermöglicht der hohe Teil der Stellwand einen weitgehenden Schutz vor Ablenkung, während im hinteren Teil der Stellwand die niedrigere Höhe an der Abschrägung die Kommunikation über die Stellwand hinweg gestattet.

Bewegung beim Arbeiten hält fit

Zu langes und unangepasstes Sitzen ist ungesund, das ist inzwischen Allgemeingut. Ideal wäre ein regelmäßiger Wechsel zwischen verschiedenen Körperhaltungen und Sitzpositionen und sogar Herumgehen. Ein normaler Schreibtisch mit 72 cm Höhe zwingt dem Mitarbeiter allerdings eine bestimmte Haltung auf, das Sitzen auf einem Bürostuhl. Eine Anpassung an individuelle Körpermaße ist nur eingeschränkt durch Verstellen des Stuhls möglich. Die Folgen können sehr schmerzhaft sein und von Beschwerden in Schulter, Nacken und Rücken bis hin zu Sehnenscheidenentzündungen reichen. Oft wird die Schuld auf den Stuhl geschoben und der Bürodrehstuhl gegen ein „alternatives“ Sitzmöbel ausgetauscht, dabei wäre das Problem mit einer Unterweisung in die richtige Einstellung des Bürostuhls oft schon gelöst.

Die sogenannten „alternativen“ Sitzmöbel sind meist Hocker, welche zu einer aktiven Sitzhaltung animieren und so beispielsweise Verspannungen vorbeugen sollen. Diese aktiven Sitzhilfen können und dürfen nur eine Ergänzung zum Bürostuhl sein. Sie entsprechen nicht den Anforderungen an einen Bürostuhl, ferner ist bei der Auswahl solcher Sitzhilfen eine kompetente Beratung im Sinne der richtigen Nutzung erforderlich.

Alternative Sitzkonzepte werden nicht angenommen

Wie wichtig gute Beratung und Einweisung sind, zeigt eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. In dieser wurde nachgewiesen, dass ergänzende alternative Sitzkonzepte ebenso wie feste Stehpulte nur ungenügend akzeptiert und bereits nach kurzer Zeit nicht mehr benutzt wurden. Selbst feste Stehpulte, die einen Wechsel des Arbeitsplatzes weg vom Schreibtisch erforderten, wurden nach kurzer Zeit nicht mehr oder nur noch als Ablage eingesetzt. Ein statistisch signifikanter positiver Effekt ließ sich durch solche Maßnahmen auch nicht erkennen.

Nur der sogenannte Steh/Sitz-Arbeitstisch mit extremer Höhenverstellung konnte in der Studie positive Effekte auf die Belastungs- und Beanspruchungssituation vorweisen, er war zudem das einzige Konzept, das die meisten Benutzer gerne weiterbenutzen wollten.

Ein optimaler Steh-/Sitz-Arbeitsplatz lässt sich in einem Bereich von 68 bis 135 Zentimeter höhenverstellen. Dieser Verstellbereich reicht aus, um auch Zwei-Meter-Riesen eine ergonomische Stehhaltung am Arbeitsplatz zu ermöglichen. Durch die stufenlose Verstellbarkeit kann der Mitarbeiter die Arbeitshöhe sowohl im Sitzen als auch im Stehen immer optimal auf seine Körpermaße einstellen. Haltungswechsel sind jederzeit und vor allem ohne Wechsel des Arbeitsplatzes möglich.

Und die zusätzlichen Kosten gegenüber einem herkömmlichen Arbeitsplatz halten sich, betriebswirtschaftlich betrachtet, in Grenzen: Es muss mit einem Aufpreis von etwa 800 Euro gerechnet werden, das sind bei einer siebenjährigen Nutzungsdauer 42 Cent pro Tag. Stellt man diese Kosten einem oder mehreren Krankheitstagen gegenüber, kann sich der Steh-/Sitz-Arbeitsplatz bereits innerhalb weniger Tage amortisieren.

Karl-Heinz Lauble
Leiter des VDSI-AK Büroarbeit

Info:

Die genannte Studie „Ergonomische Untersuchung alternativer Büro- und Bildschirmarbeitsplatzkonzepte“ findet sich als Zusammenfassung im Internet unter www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Bueroarbeit/Alternative-Bueroarbeitsplatz-konzepte.html und in der Schriftenreihe der BAuA.

Im Laufe des Jahres 2009 bietet der Autor in Abstimmung mit den Bezirksgruppenleitern tiefergehende Vorträge zum Thema Arbeitsschutz im Büro an.