

## Ruhe im Büro fördert Kommunikation und Konzentration. Mit Rücksicht und guter Ausstattung leise durch den Büroalltag

Büroarbeit heute ist geprägt von einer Mischung aus Konzentration und Kommunikation. Sowohl Besprechungen im Team als auch konzentrierte Denkarbeit im Wechsel mit Telefonaten sind Büroalltag. Diese gegensätzlichen Anforderungen in den modernen Großraumbüros miteinander zu verbinden, ist eine machbare Herausforderung.



Foto: Monkey, Fotolia

## Lärm beeinflusst Arbeit und Gesundheit

Lärm gilt als Störfaktor Nummer 1 im Büro.\* Er senkt die Leistungsfähigkeit und macht auf Dauer krank.

Als besonders störend wird Gesprächslärm empfunden. Die Informationen, die beim unfreiwilligen Mithören ankommen, beeinträchtigen die Konzentration enorm. Das „Weghören wollen“ erfordert zudem eine große psychische Anstrengung und löst Stress aus.

Weitere Krachmacher im Büro sind alle Arten von elektrischen und elektronischen Geräten wie zum Beispiel:

- EDV-Geräte
- Drucker
- Klima- und Belüftungsgeräte.

Vor allem einzelne, unvorhersehbare Geräusche, hohe oder kreischende Frequenzen und nicht zu beeinflussende Lärmquellen gelten als extrem unangenehm.

Je mehr Konzentration bei einer Tätigkeit verlangt ist, desto störender wirken schon relativ leise Geräusche. Wer z. B. an hochkomplexen Berechnungen arbeitet, den kann auch schon das Klicken einer Tastatur durcheinander bringen.

Lärm ist ein Stressfaktor und wirkt auf Leistung und Gesundheit.

\* Ergebnis der SBiB Studie (Schweizerische Befragung in Büros), April 2010

Er beeinflusst das vegetative Nervensystem, erhöht den Blutdruck und kann das Herz-Kreislauf-System schädigen.

Mögliche Symptome, die ständiger Bürolärm verursachen kann, sind:

- Müdigkeit
- Gereiztheit und Anspannung
- sinkende Aufmerksamkeit und Reaktionszeit
- nachlassende Konzentrationsfähigkeit
- langsamer werdende Denkvorgänge
- sinkendes Leistungsvermögen, besonders bei Aufgaben, die das Kurzzeitgedächtnis beanspruchen.

Die erhöhte Anstrengung und Konzentration, die nötig ist, um gegen den Lärm anzukämpfen, führt dazu, dass die Beschäftigten schneller müde und erschöpft sind.

Der Zusammenhang zwischen Bürolärm, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ist nachgewiesen: Je informationshaltiger und intensiver der Lärm ist, desto mehr steigen die Fehlerquoten. Es dauert länger, Aufgaben ordentlich zu erledigen und es entsteht ein erhöhter Bedarf an Erholung.

## Lärm belastet Gesundheit und Leistungsvermögen



Extra-aurale Lärmwirkung auf den Menschen, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin / Sust 2004 und Bild: Böckler-Impuls 2007

## Rechtlich geregelter Lärmschutz

„Umgebungslärm darf weder die Kommunikation noch die Konzentration bei der Arbeit beeinträchtigen.“\*\*  
Ab einer bestimmten Lautstärke ist geistige Tätigkeit von niemandem mehr sinnvoll zu erledigen. Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse empfehlen einen durchschnittlichen Tageslärmpegel von 35 bis 45 Dezibel.

## Das Büro als lärmarme Zone ist möglich

Mit moderner und ausgeklügelter Büroraumgestaltung lässt sich der Lärmpegel am wirkungsvollsten drosseln, und die positiven Effekte der offenen Bürolandschaft können am besten genutzt werden.

Merkmale sind:

- getrennte Flächen für Kommunikation und für Konzentration



Foto: jaymast, Fotolia

\*\* Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung, März 2007

- offene Flächen für Mischarbeit, ausgestattet mit ausreichend vielen Telefonzellen für längere Gespräche und so genannten „quiet rooms“ oder „think tanks“ für konzentriertes Arbeiten
- Besprechungsräume für Teamarbeit
- möglichst viel Fläche: Je dichter die Arbeitsplätze stehen, desto lauter wird es
- schallabsorbierende Materialien wie Akustikdecken und akustische Wand- und Trennelemente
- Geräte wie Drucker, Kopierer, Kaffeemaschine, etc. sind räumlich ausgelagert
- Pausenzonen sind ausgegliedert, aber schnell erreichbar.

## Das können Sie selbst tun

Solange noch keine konkreten Verbesserungsmaßnahmen ergriffen sind, können Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen selbst für einen besseren Lärmschutz sorgen:

- eigene Lautstärke beim Telefonieren und bei sonstigen Gesprächen überprüfen
- Besprechungen – auch kurze – in entsprechende Räume verlegen
- Ohrstöpsel benutzen, wenn die Arbeitssituation es zulässt
- Drucker, Kopierer, Kaffeemaschine etc. wenn möglich aus den Arbeitsbereichen verbannen.

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!

Wir informieren Sie aktuell:  
[www.igmetall.de/gutebueroarbeit](http://www.igmetall.de/gutebueroarbeit)

## Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie Hilfe wegen starker Lärmbelästigung in Ihrem Büro brauchen.

Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und die richtigen Fachleute, die bei Bedarf einbezogen werden können.

Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

## Mitglied der IG Metall werden:

Das lohnt sich. Durch die Tariferhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

**Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: [www.igmetall.de/beitreten](http://www.igmetall.de/beitreten).**

GEMEINSAM FÜR EIN  
**GUTES LEBEN**



# Ruhe im Büro fördert Kommunikation und Konzentration

## Mit Rücksicht und guter Ausstattung leise durch den Büroalltag

