



Jens Kirschner

### Bürokonzepte

# Wie Beschäftigte gut in die Gänge kommen

Sitzen, tippen, konferieren: Der Büroalltag kann eintönig sein. Ein paar Kniffe und Konzepte sorgen für gesunde Abwechslung.

**Manuel Heckel** Köln

**V**om Konferenztisch zum Krautraum sind es beim Frankfurter IT-Unternehmen MBV stets nur wenige Meter. Überall und mitendrin finden sich Sportmöglichkeiten, Geräte und Fitnessflächen. Trainerinnen leiten Yogaübungen im Großraumbüro an, das Außengelände bietet Platz für Trampolin und Fußball – und auf dem Dachboden steht sogar ein Vollzeittrainer zur Verfügung.

„Es geht vor allem darum, die Hürden zu senken, sich zu bewegen“, sagt Marko Grabarevic,

Corporate Health Manager des inhabergeführten Unternehmens. Solange die Projekte im Zeitplan bleiben, dürfen bei MBV IT alle so viel Sport machen, wie sie mögen – vor, während und nach der Arbeitszeit. Die 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besitzen eine persönliche Fitnessmatte, selbst Sportklamotten werden gestellt, Duschen stehen auch bereit.

Liegestütze nach der Lagebesprechung, Dehnen nach der Denkarbeit – so fokussiert wie MBV IT sind nicht viele Unternehmen. Doch der Gedanke, wie förderlich und verbindend der Sport im Betrieb sein kann, zieht weitere Kreise.

Firmen können über den Fitness-Ansatz gleich mehrfach punkten. Sie erhöhen den Anreiz, aus dem Homeoffice zurück ins Büro zu kommen. Sie helfen, krankheitsbedingte Ausfallzeiten zu minimieren. Und sie sorgen im besten Fall für verbesserte Stimmung, was positiv bis zum Recruiting wirkt. Das bestätigt auch Firmeninhaber Robert Meyer.

Spätestens seit der Pandemie-Denkpause umfasst das Streben nach einer gesunden Büroatmosphäre mehr als ergonomische Möbel. Mit dem Trend zu offenen Arbeitsflächen sind Akustik und Raumklima wichtiger geworden – auch unterstützt durch Luftfilter und Luftbefeuchter. „Auch auf Beleuchtung wird wesentlich mehr Wert gelegt“, beobachtet Susann Kriesten, Prokuristin beim Radebeuler Büroplaner Kriesten Objekt Design.

#### Kleine Impulse helfen

Abwechslung für alle Sinne – darum geht es in vielen Bürokonzepten, die für Agilität sorgen sollen. Als Faustregel empfehlen Experten eine Mischung aus 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Bewegung. So sind auch die Sportkonzepte bei MBV IT zu erklären. Die Programmierer sollen eben nicht nur sitzen, erklärt Manager Grabarevic.

Oft helfen schon kleinere Impulse. „Animiert die Menschen, das Treppenhaus zu benutzen“, rät Monika Lepel ihren Kunden. Sie ist Innenarchitektin und Gründerin des Kölner Büros Lepel & Lepel, das auch für Google in Deutschland Flächen konzipiert hat. Führen die Wegweiser vom Empfang nicht zum Aufzug, sondern zu angenehm beleuchteten Stufen, verleitet dies die Beschäftigten und Besucher automatisch zu etwas Betätigung.



Der Körper braucht Kontraste. Ein stetiger Wechsel im Büroalltag ist gesund – für Körper und Psyche.

Monika Lepel  
Innenarchitektin  
in Köln

Lepel denkt über Bewegung hinaus und wirbt dafür, Impulse für alle Sinne zu liefern. Warum nicht einmal einen engen Gang, der ohnehin stark hallt, in knalligem Pink streichen und mit grellem Licht versehen? Ein paar Meter weiter, im eigentlichen Arbeitsbereich, können Augen und Ohren dann wieder entspannen. „Wenn die gesamte Fläche gleiche Bedingungen bietet, ist das eine Ereignislosigkeit“, sagt Lepel. „Der Körper braucht Kontraste. Ein stetiger Wechsel im Büroalltag ist gesund – für den Körper ebenso wie für die Psyche.“

Die Palette hilfreicher Einrichtungsgegenstände wächst beständig. Manche Büroleuchten ahmen den natürlichen Lichtverlauf des Tages nach – von der morgendlichen Kühle über ein neutrales Weiß hin zu einem rötlichen Spätnachmittag. „Den Biorhythmus kann man mit Licht sehr gut unterstützen“, erläutert Lepel. Manche Anbieter werben mit Paneelen, die einfach in bestehende Büros gehängt werden können und angeblich auf einen Schlag Klima, Akustik und Beleuchtung verbessern.

Der Orthopäde Christian Behrendt wiederum hat mit dem „Sturfer“ ein Möbelstück entworfen, das eine Mischung aus Stehen, Sitzen und Dehnen ermöglicht. In der Fernsehsendung „Die Höhle der Löwen“ konnte er keinen Investor gewinnen, doch nun kaufen erste Steuerberater oder Rechtsanwälte laut Behrendt das Gerät, um ihren Rücken zu entlasten. Größere Unternehmen dagegen zögerten tendenziell – weil sie, so Behrendt, die Ausgaben scheuten. Die liegen für einen „Sturfer“ im mittleren vierstelligen Bereich. Das Budget ist dafür oft zu knapp bemessen. „Die zuständigen Ergonomen haben häufig nur einen relativ engen Rahmen, in dem sie Anschaffungen tätigen dürfen“, erläutert Behrendt.

Die Kosten sind heute noch das größte Hindernis, wenn es um gesundheitsfördernde Büros geht. „Wenn der Handlungsdruck groß ist, passiert etwas“, sagt Einrichtungsexpertin Kriesten, selbst ausgebildete Physiotherapeutin. Doch aus reinen Präventionsgründen täten sich gerade kleine und mittlere Firmen meist schwer. Je höher der Krankenstand, je drängender der Fachkräftemangel, desto eher steigt die Bereitschaft, mehr Geld für Planung, Infrastruktur und Möbel in die Hand zu nehmen. „Auf lange Sicht betrachtet, zahlen sich diese Investitionen unbedingt aus“, sagt Architektin Lepel.

#### Einladen zur Bewegung

Um das Geld zielgerichtet einzusetzen, empfehlen die Experten, früh die Belegschaft einzubinden. „Wie tickt das Unternehmen?“ Das fragt Einrichterin Kriesten zuallererst, wenn sie ein gesundheitsförderndes Bürokonzept erstellt. Arbeitsweisen und auch Wege unterscheiden sich zwischen den Firmen erheblich – die Konzepte müssen dazu passen.

Die Gewohnheit ist einer der stärksten Gegner der Bürogesundheit. Haben die Umzugsunternehmer alle Folien von den neuen höhenverstellbaren Schreibtischen entfernt, braucht es immer wieder Impulse, die den Trott durchbrechen. Bei MBV IT, wo alle Mitarbeiter mit einem solchen ergonomisch sinnvollen Möbelstück ausgestattet sind, wird daher alle paar Monate zur „Stehisch-Challenge“ aufgerufen. Teams konkurrieren über einen gewissen Zeitraum, wer mehr Zeit mit hochgefahrter Arbeitsfläche verbringt. Die Funktion bleibt so spielerisch im Gedächtnis. „Es ist gut, die Kollegen da immer mal wieder draufzustoßen“, sagt Gesundheitsmanager Grabarevic.