

# Lebensraum für die Weiterentwicklung

## New Work braucht neue Räume



Foto: Dittmar Kerkhoff

Jedes Detail entscheidet. Denn jedes Detail beeinflusst unser Verhalten. Lage, Anordnung, Struktur, Ausstattung, Erreichbarkeit – man könnte eine lange Liste schreiben. Jedes Detail lenkt die menschliche Aufmerksamkeit und steuert dadurch das, was wir wahrnehmen, und damit das, was wir tun. Je nachdem, in welchem Raum wir arbeiten, wie die Tische angeordnet sind, welche Farben gewählt wurden, hören wir andere Dinge, sind mehr oder weniger beteiligt und verstehen bestimmte Zusammenhänge. Jedes Detail trägt dazu bei, wie wir lernen und arbeiten und welche Ergebnisse wir erzielen.

Lange war man davon ausgegangen, dass Büros und Seminarräume oder Lernorte in erster Linie funktional in Grautönen eingerichtet sein müssen. Lange Gänge, Einzelzimmer, Meetingräume, U-Form. Der Boden dunkelgrau, die Türen hellgrau, die Tische noch einen Ton heller, die Lampe anthrazit. Wenn man ein Gebäude betritt und die langen Gänge hinunterläuft bis zum Meeting- oder zum Seminarraum, bemerkt man schon, wie die Energie abnimmt. Mit jedem Schritt lässt man etwas zurück. Der rote Kugelschreiber auf der grauen Schreibtischplatte wirkt da schon fast manisch. Wenn er nicht wäre, dann hätte unser Gehirn das Farbensehen vermutlich schon abgeschaltet, denn im Alltag brauchen wir es kaum noch. Schwarz und Weiß mit allen Nuancen reichen, um sich im mitteleuropäischen Standardbüro und in vielen Seminarhotels zurechtzufinden.

*Susanne Klein entwickelt neue Konzepte der Führung und Zusammenarbeit, dabei spielt das „New Work“-Konzept eine bedeutende Rolle.*



### Der Einfluss der Umgebung

Dabei weiß man schon länger, dass Menschen, die regelmäßig in die Natur gehen, entspannter und geduldiger sind. Schon ein Stadtpark in der Nähe der Wohnung reicht aus, um sich eine kleine Oase im Alltag zu schaffen und täglich bei einem Spaziergang abzuschalten und aufzutanken. Und nicht nur das. Die Farbe Grün bringt uns dazu, tiefer ein- und auszuatmen.

Man weiß auch, dass Menschen, die nach einer Operation am Fenster liegen dürfen und ins Grüne schauen können, schneller und besser genesen als Menschen, die auf Beton schauen oder an der Tür liegen. Nur wenige Meter im selben Zimmer trennen also eine gute Heilung von einer mittelmäßigen. Diese unter Fachleuten viel zitierte „Blick-aus-dem-Fenster-Studie“, veröffentlicht 1984 in der Zeitschrift Science, schob zum ersten Mal den Zusammenhang zwischen Heilung und Natur in den Fokus. Seither orientiert sich jeder Klinikneubau an diesen Ergebnissen. Es gibt kaum noch Krankenzimmer mit trister Aussicht.

Gute Orientierung, optimale Beleuchtung, angenehme Farben und gute Durchlüftung tun nicht nur den Patienten gut, sondern schützen auch das Personal vor Erschöpfung. Healing Architecture und Healing Environment sind die Stichworte, die beschreiben, wie stark der Einfluss der Umgebung auf den Menschen ist. Gesundheitsbauten werden deswegen nun nicht mehr nur funktional, sondern auch nach neurowissenschaftlichen Gesichtspunkten geplant und konstruiert. Eine Umgebung kann entspannen, Ängste nehmen und Stress vermindern. Was früher in der Hand von Architekten und Ingenieuren lag, wird nun von Psychobiologen, Neurobiologen und Kognitionswissenschaftlern ergänzt.

*Menschen, die regelmäßig in die Natur gehen, sind entspannter und geduldiger. Schon ein Blick ins Grüne bringt uns dazu, tiefer ein- und auszuatmen.*

„WENN WIR NAH AN DER GEWOHNTEN NATUR ARBEITEN, IN EINEM HAUS, DAS ES ERMÖGLICHT, DIESE WAHRZUNEHMEN, SIE GAR INS HAUS HOLT UND DIE FARBEN AUFGREIFT, STEHT DEM ENTSPANNTEN LERNEN WENIG ENTGEGEN.“

Nicht nur Menschen, die in Krankenhäusern arbeiten oder liegen, profitieren von diesem Trend. Nach und nach finden diese Erkenntnisse auch Eingang in die Gestaltung von Unternehmen und Seminarzentren. Amazon und Apple arbeiten mit viel Energie an einer passenden Umgebung für ihre Mitarbeiter. Apple bezog 2017 seinen neuen Bürokomplex, der ganz anders aussieht als ein herkömmliches Bürocenter. Manche bezeichnen es als „Donut“, andere als „Raumschiff“. Ein großer Kreis mit lichtdurchfluteten Räumen und im Inneren reichlich Grünpflanzen. In Seattle bezieht Amazon 2018 den neuen „Biodome“, ein Gebäude mit drei überdimensional großen Gewächshäusern. Über 300 bedrohte >>

Pflanzenarten werden in diesen Räumen gezogen. Auch hier ist angekommen, dass sich Menschen in einer grünen Umgebung besser konzentrieren können und mehr Ideen haben als in einem Raum, in dem der graue Schreibtisch und der graue Teppichboden um Tristesse konkurrieren.

### Die Umwelt als Kraftgeber

Platz. Einfach nur Platz ist das, was Menschen entspannt und aufnahmefähig macht. Auf der Bergspitze, am Meer, beim Spaziergang über Wiesen und Felder. Das Gefühl von Weite zentriert. Weit schauen zu können und wenig Menschen zu begegnen, das tut Körper und Geist wohl. Die Natur als Kraftgeber wird nach und nach wiederentdeckt. Der mitteleuropäische Mensch ist für weiche Waldböden und ein Blätterdach geschaffen. Die Gelenke sind für das Laufen ausgelegt und die Haut ist dem Schatten und auch dem Regen angepasst. Zu viel Wärme mögen Haut und Kreislauf nicht, das sengende Licht des Mittelmeermittags mögen die Augen nicht und allzu viel Beschäftigung mit Buch, Laptop und Smartphone gepaart mit mangelndem Sonnenlicht führt zu Kurzsichtigkeit. Wir sind eigentlich optimal an unsere natürliche Umgebung angepasst und finden in ihr maximale Erholung und Entspannung.

Und gerade, wenn man mit einer Seminargruppe neue Formen der Zusammenarbeit ausprobiert, mehr Selbstorganisation ins Team bringen möchte oder einen Führungsworkshop in Richtung Augenhöhe anbietet, ist es besonders wichtig, ein anderes Ambiente zu finden, das nicht viel mit dem zu tun hat, in dem die Teilnehmer in klassischen Strukturen und mit Hierarchien aufgestellt sind. Auch das Ambiente sollte deutlich machen, dass es hier um etwas ganz Neues geht. Das unterstützt das sich Einlassen auf ungewohntes Denken und Verhalten.

Die Auswirkung der grünen Umwelt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden wurde gründlich untersucht. Das Ergebnis überrascht nicht: Neben dem subjektiven Wohlbefinden sinkt die Anzahl an Diabetes, Gelenkerkrankungen, Herz- und Atemwegserkrankungen sowie Übergewicht und Schlafstörungen lösen sich auf. Auch die modernen psychischen Erkrankungen wie Ängste und Depressionen nehmen deutlich ab. Wir wissen natürlich nicht, ob Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen, von vornherein einen gesünderen Lebensstil pflegen als andere.

### Ein heilsamer Blick ins Grüne

Menschen werden aber nicht nur gesünder im Angesicht der Natur. Sie sind auch teamfähiger, denn sie agieren aufmerksamer und hilfsbereiter. Das konnten Forscher wiederholt durchs Tests

feststellen. Zum Beispiel an der Universität Berkeley. Neben der Universität Berkeley stehen 60 Meter hohe Bäume. Diese Bäume sind Akteure verschiedener psychologischer Tests. Die Frage, wie der Anblick der Bäume im Gegensatz zum Anblick des Universitätsgeländes das Verhalten von Studenten ändert, wird immer wieder ähnlich beantwortet: Sie werden aufmerksamer und hilfsbereiter. Natur fördert prosoziales Verhalten.



*Sich beschränken hat bei der Auswahl von Materialien, Formen und Farben einen entspannenden Wert: Umso natürlicher und minimalistischer ein Raum, umso erholsamer ist der Aufenthalt darin.*

Die Umwelt scheint auf den Menschen also einen genauso wichtigen Einfluss zu haben wie die Beziehungsgestaltung mit anderen Menschen. Und sie beeinflusst sogar direkt den Umgang miteinander. Dazu hat sich Forscher Yannick Joye Gedanken gemacht. An der Universität Groningen hat er herausgearbeitet, dass unser Gehirn selbstähnliche, also fraktale Strukturen besonders mühelos verarbeiten kann. Und diese stellt die Natur zur Verfügung: Wellen, Blätter, Gefieder, Unterholz, Früchte ... Die Natur kann man absichtslos wahrnehmen und dabei sein Gehirn in einen entspannten Zustand überführen. Interessanterweise ist es vor allem der gewohnte Lebensraum, die Natur aus den eigenen Breiten, die besonders entspannt. Nicht nötig also, den Blick in die Ferne

# Zum Weiterlesen



**Susanne Klein**  
**60 TOOLS FÜR DEN  
NEW WORK COACH**

Transformation aktiv  
gestalten  
200 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96739-015-5  
€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2020



**Susanne Klein**  
**KEIN MENSCH BRAUCHT  
FÜHRUNG**

Mehr Erfolg durch  
Selbstverantwortung  
256 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-86936-903-7  
€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2019

schweifen zu lassen. Der Urlaub in der Südsee entspannt demnach nicht so nachhaltig wie der Wanderurlaub in den deutschen Mittelgebirgen.

Es muss also nicht die einsame Insel sein, auf der man sich am besten auf eine Weiterbildung konzentrieren kann. Im Gegenteil. Wenn wir nah an der gewohnten Natur arbeiten, in einem Haus, das es ermöglicht, diese wahrzunehmen, sie gar ins Haus holt und die Farben aufgreift, steht dem entspannten Lernen wenig entgegen. Erdfarben sind dabei besonders angenehm. Alle Nuancen von beige, gelb, rot und braun gepaart mit grün und blau dienen hierbei als Hintergrund. Im Vordergrund darf es dann Akzente geben, genau wie die Natur sie setzt. In der einen Ecke türkis, in der anderen rosa, vielleicht auch violett oder orange. Diese Akzente können Ton in Ton mit dem Hintergrund verschmelzen oder ein echter Hingucker sein: Eine Lampe, ein Regal, ein Board. Der Raum sollte nicht mit Farben und Formen überfrachtet werden. Eine oder zwei Farben für den Hintergrund, zwei bis drei im Vordergrund, das genügt. Genauso verfahren wir mit Materialien. Wenige Materialien, die sich wiederholen. Nutzen wir beispielsweise Tapete, Stoff und Holz für den Hintergrund, so passt Metall davor. Sich beschränken hat bei der Auswahl von Materialien, Formen und Farben einen entspannenden Wert. Umso minimalistischer, umso erholsamer ist der Aufenthalt in diesem Raum.

## Es geht ums Detail

Genauso wie die Farbwahl den Gemütszustand und unsere Reaktionen beeinflusst, spielt Licht eine wesentliche Rolle. Helles, künstliches Licht schadet nachweislich dem Biorhythmus und damit der Gesundheit, deswegen sollen die Lichtverhältnisse möglichst nah an die natürlichen Verhältnisse angeglichen werden. Verschiedene Lichtquellen aus unterschiedlichen Richtungen und differenzierter Lichtwärme wirken angenehmer, als eine Lichtquelle von oben.

Je mehr sich Trainer, Moderatoren oder Coaches bei ihrem Thema wünschen, dass Menschen sich auf etwas Neues einlassen, sich bewegen, Interesse zeigen und mit ungewohntem Denken und Verhalten experimentieren, um so naturnaher sollte die Räumlichkeit gestaltet sein, in der gearbeitet wird.

Das kann auch dann gelingen, wenn sich die Gruppe in einem Raum befindet, der die vorgenannten Ideen nicht umsetzt. Hier können Trainer durch blickführende Akzente etwas Natur nach innen bringen: Das beginnt mit der Auswahl der eigenen Kleidung, setzt sich in der Materialwahl, z.B. angenehmes Papier, Holzbleistifte, Wachsmalkreide für den Workshop fort und findet seine Ergänzung in der Gestaltung des Raums: Gardinen aufziehen und Licht herein lassen, die Teilnehmerrunde am Licht ausrichten und ein paar Naturelemente im Raum platzieren. Der übliche Blumenstrauß ist nur dann passend, wenn es sich um jahreszeitliche Blumen handelt – am besten handgepflückt und nicht gestylt mit Plastikumrandungen oder glänzenden Zugaben, die den Strauß vergrößern sollen. Manchmal sind viele kleine Vasen mit je einer Blüte von der Wiese angenehmer zu betrachten, als ein hochgetunter Strauß. Bambus-, Holz oder Schieferunterlagen können einen Standardtisch genauso angenehmer machen, wie das Zusammenschieben der Tische zu einem Block, damit man nicht während des ganzen Workshops auf den abgeschabten Teppich schauen muss.

Mit wenig Mitteln und einigen Ideen kann man aus nahezu jedem Raum einen angenehmen Ort machen. Es braucht oft nicht viel, aber es geht hier – wie gesagt – ums Detail. ●

**DIE AUTORIN:** Susanne Klein arbeitet als Business und New Work Coach und betreibt in Darmstadt ihr Coaching College, in dem sie bereits mehr als 300 Führungskräfte zu Coaches ausgebildet hat. Die promovierte Psycholinguistin und Master Coach ist Beraterin, Coach, Speaker sowie Vorstand Akkreditierung im European Mentoring and Coaching Council (EMCC) und entwickelt mit ihren Kunden neue Konzepte der Führung und Zusammenarbeit. Für Ihre Leadership-Coaching-Ausbildung für die Deutsche Telekom hat sie 2012 den internationalen EMCC Ausbildungspreis gewonnen. [www.susanne-klein.net](http://www.susanne-klein.net)

