

Großraumbüro: Wenn der Schreibtisch nebenan zum Stressfaktor wird

VON BARBARA BARKHAUSEN

Neue Hirnforschung belegt, was viele Beschäftigte längst ahnen: Offene Büroflächen kosten mentale Kraft. Dabei ist die Kritik nicht neu – in Deutschland warnen Arbeitsschutzexperten schon lange vor den Folgen.

„Es ist wie Arbeiten im Zoo.“ So beschrieb ein Händler Anfang des Jahres seine ersten Wochen in der neuen Firmenzentrale von JP Morgan in New York – Glaswände überall, kein ruhiger Winkel, das Stimmengewirr nie mehr als einen Meter entfernt. Auf Social Media klingt es kaum anders: „Das Großraumbüro war die schlimmste Produktivitätskatastrophe des Jahrhunderts“, schrieb Nutzer Ali Mamak im Februar. „Ihr könnt kein Unternehmen aufbauen, während ihr hört, wie euer Mitgründer seinen Salat kaut.“ Und David John, der nach eigenen Angaben regelmäßig Feedback von Büroangestellten sammelt, bringt es auf den Punkt: „Die meisten sagen mir, dass sie lieber von zu Hause arbeiten, weil sie sich dort produktiver fühlen.“

Solche Stimmen kursieren seit Jahren im Netz – doch nun liefert die Wissenschaft eine handfeste Erklärung dafür, warum sich das Arbeiten im Großraum so zermürbend anfühlt.

Forschende haben 26 Probandinnen und Probanden – zwischen Mitte 20 und Mitte 60

alt – mit drahtlosen EEG-Headsets ausgestattet und sie dabei beobachtet, wie ihr Gehirn auf verschiedene Arbeitsumgebungen reagiert. Die Teilnehmer erledigten typische Büroaufgaben: E-Mails lesen und beantworten, Benachrichtigungen verwalten, Wortlisten auswendig lernen. Einmal saßen sie dabei in einem offenen Büro mit Kollegen in der Nähe, einmal in einer kleinen, abgeschlossenen Arbeitskabine.

DAS GEHIRN LÄUFT AUF HOCHTOUREN

Das Ergebnis war eindeutig. In der Kabine sank die Gehirnaktivität im Frontalbereich – also genau dort, wo Konzentration und Aufmerksamkeit gesteuert werden – im Verlauf der Aufgaben kontinuierlich ab. Das Gehirn arbeitete sich gleichsam warm und wurde effizienter. Im Großraumbüro verlief es genau umgekehrt: Die Hirnaktivität stieg stetig an, das mentale Engagement nahm zu, ebenso die messbare Erregung. Kurz gesagt: Das Gehirn musste immer mehr Energie aufwenden, nur um dieselbe Leistung aufrechtzuerhalten.

Obwohl die Studie nur mit einer geringen Anzahl an Probanden arbeitete, fügt sich ihr Ergebnis in eine wachsende Forschungslage ein: Eine Analyse von mehr als 42.000 Büroangestellten in den USA, Finnland, Kanada und Australien aus dem Jahr 2013 zeigte, dass Beschäftigte in offenen Büros deutlich unzufriedener mit ihrer Arbeits-



Symbolfoto: Cottonbro Studio / Pexels

umgebung waren als jene in Einzelbüros – vor allem wegen unkontrollierbaren Lärms und fehlender Privatsphäre. „Selbst, wenn wir Ablenkun-

gen bewusst ignorieren, muss unser Gehirn Kapazität aufwenden, um sie herauszufiltern“, schreibt Libby Sander, eine Zukunftsforscherin für die

Arbeitswelt von der australischen Bond University, in einer Analyse zum Thema. Sanders eigene Forschung aus dem Jahr 2021 belegte zudem: Im Groß-

raum steigt die negative Stimmung um 25 Prozent, der physiologische Stress um 34 Prozent.

DEUTSCHE EXPERTEN SCHLAGEN SEIT LANGEM ALARM

Überraschend sind diese Ergebnisse für Fachleute hierzulande nicht. Experten vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) benennen das Problem klar: „Vielorts leiden Konzentration und Wohlbefinden der Beschäftigten, weil die Akustik und damit die Geräuschkulisse in vielen dieser hippen Workspaces schlecht ist.“ Moderne Materialien wie Glas oder Beton – in vielen neuen Bürokonzepten Designprogramm – verstärken das Problem zusätzlich, weil sie Schall reflektieren, statt zu dämpfen. Die Folgen reichen laut der Expertin Andrea Wolff von Konzentrationsschwäche und Geiztheit über schnelle Ermüdung bis hin zu Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bestätigt: Lärm in offenen Büros mindert die Arbeitsleistung messbar, besonders bei anspruchsvollen kognitiven Tätigkeiten. Das Forschungsprojekt PRÄGEWELT, an dem unter anderem das ISF München beteiligt war, kommt zu ähnlichen Schlüssen: Unruhe und fehlende Privatsphäre gehören zu den meistgenannten Belastungen in modernen Büroumgebungen.

MEHR AUSWAHL STATT EINHEITSLÖSUNG

Was also tun? Einen Rückbau sämtlicher Großraumbüros wird es nicht geben – und er wäre auch nicht nötig. Entscheidend ist vielmehr, dass Beschäftigte die Wahl haben. LinkedIn hat das in seiner Firmenzentrale in San Francisco bereits vorgemacht: Das Unternehmen halbierte die Zahl der Arbeitsplätze im offenen Bereich und schuf stattdessen 75 verschiedene Arbeitsumgebungen, darunter ausgewiesene Ruhezeiten für konzentriertes Arbeiten.

Für die australische Zukunftsforscherin Libby Sander liegt die Antwort auch nicht im Rückbau, sondern im klugen Umbau. Unternehmen, die das Wohlergehen ihrer Mitarbeitenden ernst nehmen, sollten auf differenzierte Arbeitszonen setzen – ergänzt durch akustische Dämmung, Schallschutztechnologien und durchdacht platzierte Raumteiler, die visuelle wie akustische Ablenkungen reduzieren.

Die anfänglichen Investitionskosten mögen höher sein als bei einer klassischen Großraumfläche; angesichts der belegten Folgekosten durch Produktivitätsverlust, gesundheitliche Beeinträchtigungen und Fluktuation rechnet sich gutes Bürodiesign jedoch langfristig. Mehr Wahlfreiheit darüber, wie viel Lärm und Unterbrechung Beschäftigte ausgesetzt sind, sei kein Luxus, betont Sander – sondern eine Notwendigkeit.

Baustelle? Kein Hindernis beim Sparen!

Als Dankeschön für deine Treue erhältst du vom 20.07. bis zum 01.08.2026 ab einem Einkaufswert* von 50 € einen Einkaufsgutschein im Wert von 5 €.

Jetzt Gutschein sichern und bis zum 15.08.2026 ab einem Einkaufswert von 30 € einlösen.

Vielen Dank, dass du auch während der Baustelle bei uns einkaufst!

Dein REWE Team

* Einlösbar bis 15.08.2026 in deinem REWE Markt in Salzgitter, Ludwig-Erhard-Str. 2. Ausgenommen sind Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Tabakwaren, Telefonkarten, Pfand/Leergut, Tchibo, Non-Food, Treuepunkt-Aktionsartikel, iTunes-Karten, Fotoarbeiten, Kauf von Gutscheinen und Geschenkkarten.

Meinstr. 96
38448 Wolfsburg/Vorsfelde

Für dich geöffnet:
Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

30. Woche. Gültig ab 20.07.2026

Achte auf deinen Kassenbon