

### Entspannte Wachheit ermöglicht Lernen und Arbeiten als ganzheitlichen Prozess

Lernen ist kein isoliertes Phänomen, sondern ein ganzheitlicher Prozess. Wollen wir wirklich lernen, also Neues dauerhaft in unser Leben integrieren, reicht es nicht, diese Inhalte bei einer Prüfung wiedergeben zu können, wir müssen auch emotional, als ganze Person bei der Sache sein. „**Entspannte Wachheit**“ ist der Zustand, in dem dies möglich wird. Dazu brauchen wir vor allem eines: die richtigen Sinnesreize. Weder Reizüberflutung noch Mangel an Sinnesreizen bringt uns in diesen Zustand.

Sensorische Deprivation, also ein Mangel an positiven Sinnesreizen führt, wie wir im 2 Teil erfahren haben, direkt in die Demotivation. Reizüberflutung, das kennen wir alle, führt dagegen zur Überforderung, Dauerbelastung und Krankheit. Geht es um nachhaltige Leistungsfähigkeit im Kindergarten, Schule und am Arbeitsplatz brauchen wir die richtige Umgebung.

Entspannte Wachheit können wir erreichen durch die richtigen Farben, das richtige Licht und vor allem Naturelemente.

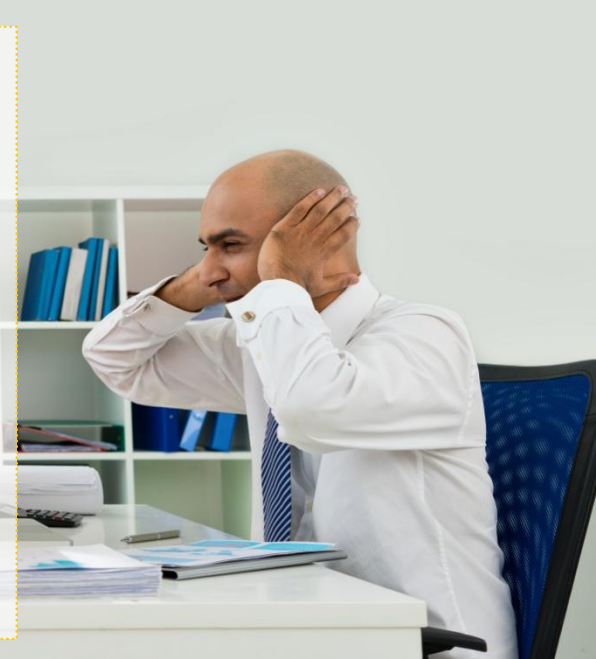
### Irrelevant Speech Effekt – mit Information überflutet

Lärm kann dauerhaft zu Gesundheitsproblemen führen. Die meisten der Schäden durch Lärm kommen nicht durch so laute Geräusche zustande, dass unser Gehör direkt geschädigt wird, sondern durch die Stressbelastung, die sich aus einer dauerhaften Lärmexposition ergibt. Dabei gibt es eine spezielle Geräuschart, die mehr belastet als andere, nämlich die Gespräche anderer Menschen. Dieses Phänomen nennt man Irrelevant Speech Effekt. Wir hören also was für uns irrelevant ist. Dies belastet daher wesentlich stärker als andere Lärmbelastung, weil wir unbewusst versuchen zu verstehen, was gesprochen wird. Damit ist unser Gehirn mit einer Aufgabe beschäftigt die vom Wesentlichen abgelenkt.

Dies ist so wie bei einem Computer, wo eine Aufgabe im Hintergrund läuft, dies macht das System langsam und anfällig. Genau so ist es beim Menschen:

- Wir machen mehr Fehler
- Wir müssen eine Arbeit immer wieder neu beginnen
- Wir leiden unter Stress

Schallschluckende Elemente in der Raumgestaltung können hier einen Ausgleich bieten. Jede Glasfläche sollte daher mit weichen und schallabsorbierenden Elementen kombiniert werden.

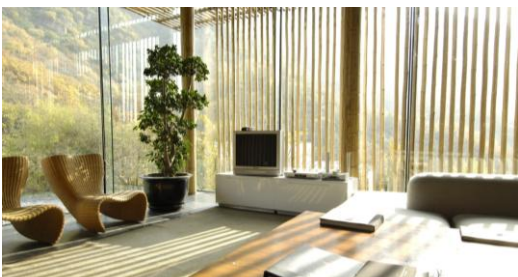


### Der Blick aus dem Fenster – aber wohin?

Ein Fenster hat zwei wesentliche Funktionen, es kommt Licht herein und wir können hinaus sehen. Manche Arbeitgeber denken, das Fenster ist eine unerwünschte Ablenkung und verringert damit die Leistung. Das Gegenteil ist der Fall. Wieso?

Kein Mensch kann sich über Stunden konzentrieren. Unbewusst, also ganz automatisch machen wir Micro Pausen. Dabei schweift unser Blick umher und sucht regenerative Motive. Pflanzen können dabei hilfreich sein, oder der Blick aus einem Fenster in eine begrünte Umgebung. Bereits nach 40 Sekunden tritt, einer Studie aus dem Jahr 2015 zufolge, eine physiologische messbare Stressreduktion ein, vorausgesetzt wir haben ein entsprechendes Naturmotiv.

Ein Lern- und Arbeitsplatz sollte daher am Fenster sein, aber wer sorgt für die grüne Umgebung? Architektur ist also mehr als nur die richtigen Räume und Gebäude zu planen.



### Teamarbeit braucht die richtigen Räume – schon im Kindergarten

In der modernen Arbeitswelt und auch in der Schule, sogar schon im Kindergarten geht ohne Teamarbeit gar nichts, doch die braucht die richtigen Voraussetzungen. Einer architekturpsychologischen Studie zufolge spielen Kinder in Kleingruppen besser und vielfältiger miteinander als in Großgruppen. Also brauchen wir in Kindergärten kleine Zonen und Bereiche, wo dies möglich ist. Nur so können Kinder die soziale Voraussetzung für Teamarbeit lernen.

### Raumgestaltung und Teamarbeit

Teamarbeit wird von vielen architektonischen Aspekten unterstützt, wie etwa:

- Die Anordnung der Arbeitsplätze zueinander
- Die Verbindung von Einzelarbeitsplätzen und von Gemeinschaftszonen
- Die richtige Lichtqualität, insbesondere die Lichtfarbe (siehe Teil 2 dieser Serie)
- Warmes Licht fördert die Kooperationsfähigkeit
- Die Einbindung von natürlichen Elementen – Natur macht kooperativ, kommunikativ und kreativ

Wenn wir wissen wie, können wir architektonische Elemente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit nutzen!