

Wie Lärm am Arbeitsplatz unsere Konzentration beeinträchtigt

Erfahren Sie, wie Geräusche am Arbeitsplatz die Konzentration beeinflussen und ob Musik tatsächlich hilft, Störungen auszublenden.

St. Augustin/Köln – In vielen Büros und öffentlichen Räumen ist das Geräuschemfeld allgegenwärtig. Ob es das ständige Geplapper von Kollegen in einem Großraumbüro, das Rascheln von Papieren im Klassenzimmer oder das monotone Gedudel im Supermarkt ist – diese Geräusche sind oft nicht einmal besonders laut, können jedoch belastend und störend wirken. Gerade am Arbeitsplatz, wo viele Menschen gleichzeitig tätig sind, ist die Lärmbelästigung ein häufiges Problem. Diese akustischen Einflüsse können Nervosität, Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten hervorrufen.

Die Wahrnehmung von Lärm ist jedoch sehr individuell. Was für den einen kaum merklich ist, kann für den anderen eine große Ablenkung darstellen. Die Lärm-Expertin Sandra Dantscher vom Institut für Arbeitsschutz der DGUV betont, dass die jeweilige Geräuschkulisse für unterschiedliche Personen unterschiedlich belastend ist. Jeder hat seine eigenen Empfindlichkeiten und Vorlieben, was den Schall angeht.

Die Ablenkung durch Sprache und Musik

Ein besonders störender Faktor in unserer schallintensiven Umgebung ist verständliche Sprache, die im Hintergrund flüstert. Sei es das Telefonat eines Kollegen, das drei Schreibtische weiter geführt wird oder das ständig wiederholte

Einkaufen-Radio im Supermarkt – das Gehirn hat Schwierigkeiten, diese Informationen zu ignorieren. Es fühlt sich gezwungen, jede hörbare Information zu verarbeiten, was zusätzliche kognitive Energie kostet.

Die Idee, einfache Abhilfe durch das Tragen von Kopfhörern und das Hören von Musik zu schaffen, ist weit verbreitet. Viele Menschen empfinden, dass sie sich mit ihren Lieblingsongs besser konzentrieren können. Allerdings ist diese Annahme nicht unumstritten. Dantscher weist darauf hin, dass, obwohl einige Menschen subjektiv das Gefühl haben, mit Musik besser arbeiten zu können, zahlreiche Studien gezeigt haben, dass Musik tatsächlich ablenkend wirken kann. Das menschliche Gehirn hat begrenzte Kapazitäten für die parallele Verarbeitung von Informationen. Das bedeutet, dass das Hören von Musik während der Arbeit die Aufmerksamkeit von den Aufgaben abziehen kann, anstatt sie zu fördern.

Diese Erkenntnisse werfen interessante Fragen auf, wie man effektiver mit Lärmstress umgehen kann. Während einige die Stille vorziehen, finden andere einen gewissen Komfort in einem optimistischeren Geräuschhintergrund. Die Herausforderung besteht darin, einen Ausgleich zu finden, der für das individuelle Konzentrationsniveau optimal ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de