

Internationaler Tag gegen Lärm

„An Lärm können wir uns nicht gewöhnen“

"Ich bin ganz Ohr!" heißt das Motto des diesjährigen Internationalen Tages gegen Lärm am 29. April. Im Interview erklärt Simon Kraft, Spartenleitung B·A·D-Cluster Rhein-Neckar und B·A·D-Experte zum Thema Schall und Vibration, was Lärm mit uns macht und warum wir so unterschiedlich darauf reagieren.

In der Corona-Krise arbeiten viele im Homeoffice. Was ist für das häusliche Arbeitszimmer wichtig?

Simon Kraft: Aus akustischer Sicht stören uns unvorhersehbare Geräusche am meisten, da sie uns aus der Konzentration herausreißen und den Gedankenfluss unterbrechen. Gerade im Homeoffice, was bei manchen eigentlich das Wohnzimmer oder die Küche ist, wird dieses häufiger auftreten, da andere Personen im Haushalt diese Räume mitbenutzen und vielleicht auch ein freundliches Wort haben oder Ansprache suchen.

Unter Erwachsenen oder mit Kindern ab vielleicht zehn Jahren können Regeln abgesprochen werden, wann man in Ruhe arbeitet oder wie man signalisiert, jetzt nicht angesprochen zu werden. Hier fällt mir ein, dass z. B. eine Ampel gebastelt werden kann oder mittels Piktogramm das Ruhebedürfnis visualisiert wird:



Um den Familienfrieden nicht durch ständiges Ermahnen von spielenden Kindern zu sehr zu belasten, könnte tatsächlich durch das Tragen von Gehörschutz die Störwirkung reduziert werden. Glücklicherweise hat man einen Kopfhörer mit Active Noise Cancelling, damit man sich quasi in einen schallgedämmten Raum versetzen kann.

Das Radio sollte nicht ständig laufen, da dieses auch zu einer Ablenkung führt. Besser zwischendurch eine Pause machen, weg vom Bildschirm, gezielt mit anderen unterhalten, bewegen, etwas trinken, Radio hören, dann wieder konzentriert arbeiten.

Warum ist die Raumakustik in Büroräumen ein so wichtiges Thema?

Simon Kraft: Sofern mehr als eine Person im Raum sitzt und auch noch gesprochen wird, entsteht eine Ablenkung durch ungewollt mitgehörte Gespräche. Hier gilt es auch subjektiv abzuwägen, wie groß die Störwirkung ist und welche Auswirkungen sie auf die Leistungsfähigkeit hat.

Nehmen wir das Beispiel eines Mehrpersonenbüros. Dort sitzt eine Anzahl an Mitarbeitern, jetzt kommen weitere hinzu, um das Arbeitspensum zu bewältigen. Im ersten Ansatz würde man denken, mit der Anzahl der Personen steigt im gleichen Maß auch die erbrachte Arbeitsleistung. Bei näherer Betrachtung fällt auf, dass die Mitarbeiter oft enger sitzen und mehr Störeinflüssen ausgesetzt sind. Wenn hier nicht mit raumakustischen Maßnahmen gearbeitet wird, hat dieses negative Auswirkung auf die erbrachte Arbeitsleistung.

Man hat das Gefühl, dass heute jederzeit irgendwo Krach und Lärm herrscht...

Simon Kraft: Für die die meisten Menschen steht das Thema Ruhestörung im Vordergrund. Hier spielen insbesondere psychische Aspekte eine Rolle. Störende Geräusche kommen ja überall vor, auch in Büros. Vielfach wird einfach durch Sprache, also das ungewollte Mithören, die Aufmerksamkeit abgelenkt. Dieses Thema gehört aber eher in den Bereich der Raumakustik, weniger zum Lärm. Lärm im klassischen Sinne ist vorwiegend im gewerblichen Bereich ein Thema, natürlich auch bei handwerklichen Tätigkeiten bis hin zur Grünpflege. Die Akustik betrifft überwiegend Büro- und Unterrichtsräume.

Wie hat sich das Thema „Lärm im Büro“ in den letzten Jahren entwickelt?

Simon Kraft: Das Thema subjektiver Störeinflüsse hat an Bewusstsein zugenommen. Hier sei nochmal das ungewollte Mithören bei guter Sprachverständlichkeit genannt. Lärm bezeichnet dabei nicht den gehörschädigenden Schall, sondern dessen Störwirkung bei relativ niedrigen Schallpegeln. Auch dort, wo es Arbeitgeber besonders gut meinen und dem Wunsch nach viel Absorptionsmaterial im Raum nachkommen, lassen sich nicht immer alle Probleme lösen. Auf Abständen unter 5m spielt das Thema Direktschall eine große Rolle, daher kommt es darauf an, die schallschluckenden Elemente richtig zu platzieren.

Haben Sie noch einige Verhaltenstipps, von denen alle in einem Büro schnell profitieren können?

Simon Kraft:

- Sich darauf einigen, wie man signalisiert, dass man nicht gestört werden möchte.
- Für private Gespräche in die Teeküche gehen.
- Nicht über andere Arbeitsplätze hinweg sprechen.
- Für längere Telefonate, wenn möglich, einen separaten Raum nutzen.
- Drucker, die von mehreren genutzt werden, möglichst nicht direkt neben einen Arbeitsplatz stellen.

Was können Unternehmen tun, um Beschäftigte besser vor Lärm zu schützen?

Simon Kraft: Jeder Arbeitsplatz sollte regelmäßig im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung überprüft werden. Dabei sollte die Lärmmessung Teil einer Gefährdungsbeurteilung sein, ist es aber nicht immer. Wenn man zum Beispiel in einem ruhigen Bereich ist, finden nicht automatisch Messungen statt. Wenn man aber bei einer Begehung schon gegen den Lärm anreden muss, sollte man den Schallpegel messen.

Was passiert denn mit uns im Berufs- wie Privatleben, wenn wir ständig Lärm ausgesetzt sind?

Simon Kraft: Wenn wir Schallpegel ab rund 70dB(A) ausgesetzt sind, wird unser Körper aktiviert. Das kann zunächst positive Effekte haben. Auf Dauer führt dies aber durch die fehlende Ruhe und damit verbundene fehlende Entspannung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Es kann zu erhöhter muskulärer Anspannung, schlechterem Schlaf kommen. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden so begünstigt, zudem macht es leichter reizbar und risikobereiter. Bei Schallpegeln ab 80dB(A) aufwärts muss zusätzlich mit einer Schädigung des Gehörs gerechnet werden. Ab diesem Niveau verdoppelt sich das Risiko alle 3dB!

Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf Lärm?

Kraft: Die Reaktion auf Lärm hängt immer von unserem Verhältnis zum Geräusch ab. Wenn wir dieses selbst verursachen oder beeinflussen können, dann nehmen wir es viel leichter hin und setzen uns diesem auch eher aus. Wenn uns die Einflussmöglichkeit und vielleicht auch noch die Vorhersehbarkeit fehlen, dann empfinden wir es sehr schnell als belästigend. Die Höhe des Schallpegels spielt hier nicht einmal die größte Rolle. Wenn etwa ein Bürodruker von anderen mitbenutzt wird, kann es derjenige, der daneben sitzt, als Belästigung empfinden. Denn jederzeit kann ein Druckauftrag erfolgen, ohne dass dieser in irgendeiner Form vorhersehbar wäre.

Gibt es Geräusche, die alle gleichermaßen besonders nerven?

Kraft: Wenn ich an einen bremsenden Güterzug denke, dann kann ich mir schwer vorstellen, wer daran Gefallen finden könnte. Am anderen Ende der Lautstärkeskala gibt es noch den tropfenden Wasserhahn und die Schnake im nächtlichen Schlafzimmer. In der Zahnarztpraxis wird es wohl einen Unterschied zwischen Patient und Zahnarzt geben – letzterer verdient damit sein Geld. Da kann das Geräusch auch Musik in den Ohren sein. Für unseren Alltag lenkt die ungewollt mitgehörte Sprache beim konzentrierten Arbeiten besonders ab.

Was kann man tun, um sich weniger an Lärm zu stören?

Kraft: Zunächst sollte man sich klarmachen, ob man einen Einfluss auf die Lärmquelle hat. Vielleicht hilft ein freundliches Gespräch mit dem Nachbarn, wenn man ihm erklärt, dass man ab einer bestimmten Uhrzeit gerne schlafen möchte und seine Musik stört. Wenn man keinen Einfluss auf das Geräusch hat, sollte man überlegen, ob man sich auf andere Art schützen kann. Bei Straßenlärm empfiehlt es sich stoßzulüften statt Fenster zu kippen. Wenn nachts etwa das Quietschen einer Straßenbahn beim Schlafen stört, dann bleibt vielleicht nur noch das Einsetzen von Gehörschutzstöpseln.

Wird man im Laufe des Lebens lärmempfindlicher?

Kraft: Leider verliert das Gehör mit zunehmendem Alter an Empfindlichkeit, dieses macht sich zunächst bei höheren Frequenzen bemerkbar und kann dann auch den Sprachbereich tangieren. Jedoch kann sich die Einstellung zur Schallquelle ändern. In jüngeren Jahren freut man sich vielleicht über laute Partymusik, später wird es zum Lärm.

Müssen wir uns besser vor Lärm schützen?

Kraft: Das ist eine sehr individuelle Frage. Glücklicherweise hat sich das Bewusstsein zur Gefährdung durch Lärm in den letzten Jahren gesteigert und auch die auf dem Markt befindlichen Gehörschutzprodukte sind vielfältiger und angenehmer beim Tragen geworden.

Mitarbeiter, die sich lange Jahre nicht gut geschützt haben, müssen über die Risiken für das Gehör aufgeklärt und zum Tragen des Gehörschutzes motiviert werden.

Kann man sich an Lärm gewöhnen?

Kraft: An gehörschädigenden Lärm kann man sich nicht gewöhnen. Statt der vermeintlichen Gewöhnung kommt es zu einer fortschreitenden Schädigung des Gehörs.