

## ”MUSIK AM ARBEITSPLATZ.“

Von **guter Laune** bis hin zu **intensiverer Atmung** und dadurch besserer Sauerstoffversorgung - Musik hat gleich eine ganze Reihe an (meist positiven) Effekten auf die menschliche Psyche und den menschlichen Körper. Für die meisten ist sie daher nicht mehr aus dem Leben wegzudenken. Doch wie sieht das am Arbeitsplatz aus?

Grundsätzlich ist es hier seitens des Gesetzgebers zumindest nicht verboten, ebenfalls Musik zu hören - es sei denn, eine Vereinbarung legt das anders fest. Allerdings darf durch das Hören von Musik keinesfalls die Vertragspflicht - also das Erbringen der Arbeitsleistung - verletzt werden. Auch bei einigen Tätigkeiten - sei es an Arbeitsplätzen, an denen viel telefoniert wird, oder etwa an Produktionsstätten, wo Warnungen oder Alarmsignale keinesfalls überhört werden dürfen - müssen die Kopfhörer im Rucksack oder der Manteltasche bleiben.

Generell ist es beim Thema der Musik am Arbeitsplatz sehr wichtig, dass die Kolleginnen und Kollegen nicht dadurch gestört werden. Im Zweifel einfach vorher fragen, etwa, ob diese ungewollt zum Mithören gezwungen sind. An Arbeitsplätzen gelten folgende Lärmgrenzwerte: Bei überwiegend geistiger Tätigkeit und in Aufenthalts- und Bereitschaftsräumen sind bereits 50 Dezibel als „störender Lärm“ definiert. Für normale Büroarbeit liegt diese Grenze bei 65 Dezibel. Wenn diese Punkte beachtet werden, kann Musik allerdings auch im Arbeitsumfeld positive Effekte erzielen.

So hat ein Wissenschaftler-Team des Max-Planck-Instituts in Leipzig rund um Prof. Dr. Thomas Fritz festgestellt, dass sich dadurch etwa bei monotonen Arbeitsvorgängen durch schwungvolle Töne sogar die Produktivität steigern lässt. Arbeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, gehen ebenfalls mitunter leichter von der Hand, weil andere Geräusche oder Gespräche von Kolleginnen und Kollegen einfach ausgeblendet werden. Lediglich beim Verfassen von Texten sollte darauf geachtet werden, dass die Musik nicht in der selben Sprache gesungen wird, weil das zu sehr ablenkt. Ähnliches gilt auch für Songs, die noch unbekannt sind, oder bei denen sich der Drang mitzusingen einstellt - beides kann zu sehr ablenken.

### Welches Musikgenre passt zu welchen Aufgaben?

- **Klassik und Instrumental-Musik** können bei Arbeiten, die hohe Konzentration erfordern, hilfreich sein.
- **Naturgeräusche** haben eine beruhigende Wirkung. Sie können bei Anspannungen oder Konzentrationsschwierigkeiten helfen.
- **Dramatische und epische Musik** - ähnlich jener in Filmen und Musicals - kann die Produktivität erfolgreich beeinflussen und sich positiv auf die Zielstrebigkeit auswirken.
- **Pop und Indie-Rock** gelten als klassische Stimmungsmacher. Sie können dabei helfen, dass die Arbeit leichter von der Hand geht.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).