

VON BENJAMIN HAERDLE

Fernstudium
&
digitale Lehre

Mehr Licht, mehr Inspirationen

Vom Hörsaal in die eigenen vier Wände:
Wer sich zu Hause gut einrichtet, lernt besser.
Was Studierende beachten sollten

Seminare am Computer zu besuchen und sich vorwiegend zu Hause auf diese vorzubereiten, war Neuland für viele Studierende, als sie die Corona-Pandemie im vergangenen Jahr auf einmal vom Hörsaal in die eigenen vier Wände zwang. Fernstudierende, die nach dem Job abends und an den Wochenenden studieren, lernen dagegen seit jeher freiwillig auf digitale Art. Trotzdem ist es auch für sie eine Herausforderung, dies trotz Kindern, Partner oder WG-Mitbewohner in beengten Wohnverhältnissen erfolgreich zu tun. „Die Bedeutung der Lernumgebung wurde lange Zeit unterschätzt“, sagt Mirco Fretter, Präsident des Bundesverbands der Fernstudienanbieter. Mittlerweile habe man aber erkannt, dass sich Studierende zu Hause das geeignete Ambiente schaffen sollten, um effektiv lernen zu können.

Perfekt sind die Lernbedingungen in der eigenen Wohnung wahrscheinlich nie, abgesehen von jenen wenigen Glücklichen, die ein eigenes Arbeitszimmer haben. Doch die Pandemie rückt die Frage, wie man das häusliche Arbeiten und damit auch das häusliche Lernen am besten umsetzt, verstärkt in den Fokus. So hat das Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Anfang des Jahres einen „Check-up Home-Office“ veröffentlicht, mit dem sich beurteilen lässt, ob Gesundheit und Sicherheit beim Arbeiten und Lernen zu Hause gewährleistet sind. Die Liste beginnt bei der Wahl von Bildschirm, Maus und Tastatur und geht über Anforderungen an Arbeitstisch und -stuhl bis hin zu Beleuchtung und Raumklima des Arbeitsplatzes sowie zur Organisation der anstehenden Aufgaben.

Texte sollte man abwechselnd im Sitzen und im Stehen lesen. Das tut der Gesundheit gut

„Vieles kommt einem bekannt vor und mag trivial klingen, aber auch im Home-Office sollten die Arbeitsbedingungen so gestaltet sein, dass die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben“, sagt Susan Freiberg, die als IAG-Referentin für Arbeitsgestaltung an der Checkliste mitgeschrieben hat. Das beginnt schon mit der Bewegungsfläche am Arbeitsplatz: 1,60 Meter mal ein Meter sind die optimalen Maße, um ausreichend Bewegungsfreiheit zu haben. „Den Platz braucht es, um zwischendurch unterschiedliche Sitzhaltungen einzunehmen, sich auf dem Stuhl drehen oder auch mal stehen zu können“, sagt Freiberg. Ist kein höhenverstellbarer Tisch vorhanden, können Texte auch mal stehend am Sideboard, an der Fensterbank oder am Bügelbrett gelesen werden.

Auch das passende Raumklima ist wichtig: 20 bis 22 Grad Celsius sind optimal – wird es zu warm, schwindet die Konzentration. Regelmäßig lüften sollte man, um den Sauerstoffgehalt hochzuhalten. Ein wichtiger Aspekt ist die richtige Beleuchtung: Natürliches Tageslicht ist das Beste, ansonsten gilt: „Möglichst helles und warmes Licht, am besten den gesamten Raum ausleuchten, denn die Augen ermüden schneller, wenn man nur mit einer Tischlampe arbeitet“, sagt Karina Heidenreich, die beim TÜV Süd als Produktmanagerin für Arbeitssicherheit arbeitet.

Auch bei der Wahl der Arbeitsmittel gibt es einiges zu beachten. Ideal ist ein reflexionsarmer Bildschirm einer Größe von mindestens 17 Zoll. „Gerade wenn man längere Zeit vor dem Bildschirm sitzt, etwa für das Schreiben einer Bachelor- oder Masterarbeit, ist ein Monitor besser als ein Laptop“, sagt Heidenreich. Zum einen schon ein größerer Bildschirm die Augen, zum anderen sitze man vor einem großen Monitor in entspannter und aufrechter Körperhaltung. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Position der Tastatur: Sie sollte in einem Abstand von zehn bis 15 Zentimetern von der Tischkante liegen, da man so die Handballen ablegen und damit Schulter- und Nackenmuskulatur entspannen kann.

Am häuslichen Lernplatz übernehmen Tisch und Stuhl eine zentrale Rolle. Beide Möbelstücke sind wichtig, aber auch teuer, sollen sie ergonomische Standards erfüllen. Marcus Reiche, Marketing-Bereichsleiter bei der Dresdner Firma Büromöbel-Experte, empfiehlt zuerst in den richtigen Stuhl, erst anschließend in einen höhenverstellbaren Tisch zu investieren: „Ich sitze die ganze Zeit in einem Stuhl, der hätte für mich Vorrang vor einem Tisch“, sagt er. Seine Anforderungen an den Stuhl: „Ein idealer Stuhl müsste sich gut in Sitztiefe und Höhe der Rückenlehne einstellen lassen und durch eine bewegliche Rückenlehne dynamisch sein, also Bewegungsspielraum zulassen, sodass ich auch während des Sitzens die Rückenmuskulatur beanspruchen kann“, erklärt er. Damit beuge man einer einseitigen Belastung der Wirbelsäule vor. Können man die Unterarme auf einer höhenverstellbaren Armlehne ablegen, vermeide man verspannte Schultern und Nacken. Ganz wichtig aus seiner Sicht: „Bei Stühlen sollte man Probe sitzen, denn diese sollten sich sehr gut auf die individuellen Anforderungen einstellen lassen.“

Für viele von Reiches Kunden hat indes der höhenverstellbare Schreibtisch die höhere Priorität. Auch das ist sinnvoll, um etwa beim Telefonieren oder beim Lesen ei-

Die Arbeitsfläche des privaten Lernplatzes sollte 1,6 mal 0,8 Meter messen, raten Experten. Ideal ist ein höhenverstellbarer Tisch. Mindestens genauso wichtig wie die Maße ist jedoch: regelmäßig Pausen machen.

FOTO: IMAGO

nes Dokuments zwischendurch mal stehen zu können. Aus verschiedenen Studien geht allerdings hervor, dass die Funktion der Höhenverstellbarkeit im Alltag gar nicht so oft genutzt wird. Bei der Wahl des passenden Tisches spielt die Fläche eine entscheidende Rolle. „Für mich wäre die Tiefe entscheidender als die Breite, weil ich so den Monitor ordentlich weit wegstellen kann“, argumentiert Reiche. Das bedeutet also besser 0,8 Meter in die Tiefe als 1,6 Meter in die Breite. Die Check-up-Liste des IAG weist 1,6 Meter mal 0,8 als optimale Arbeitsfläche aus und nennt eine Höhenverstellbarkeit des Tisches ideal.

Doch es ist nicht nur die Ausstattung des Lernplatzes, die es zu beachten gilt. Auch das Selbstmanagement wird immer wichtiger, also Pausen machen in längeren Lernphasen, Lernpositionen wechseln oder sich zwischendurch mal bewegen. „Das klassische Acht-Stunden-Sitzen am

Tag erhöht nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Herzinfarkt und Diabetes, sondern auch das Risiko einiger Krebserkrankungen“, sagt Pavel Dietz, Wissenschaftler am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin Mainz. „Wir haben zudem in einer Studie gezeigt, dass die Gefahr mentaler Erkrankungen wie Depression oder Angst zunimmt, wenn man mehr als sieben Stunden am Tag sitzt“, sagt er. Wer also schon während der Arbeit viel sitzen müsse, solle beim Lernen für das Weiterbildungsstudium ausreichend Pausen einlegen: Mindestens fünf Minuten pro Stunde nicht sitzen oder längere Lernabschnitte regelmäßig stehend absolvieren, empfiehlt Dietz.

Sinnvoll ist seiner Ansicht nach auch, zu Hause den Lernplatz vom Erholungsbereich zu trennen, etwa durch Grünpflanzen, Sideboards oder Rituale: Arbeiten am Schreibtisch, dagegen auf der Couch oder im Bett private E-Mails beantworten oder Netflix schauen. Die Digitalisierung eröffnet aber ohnehin neue Möglichkeiten, wie Lerninhalte in Zukunft auch fernab des Arbeitszimmers vermittelt werden könnten, zum Beispiel per Podcast. Dann können Studierende künftig beim Spaziergehen lernen – ein perfekter Kompromiss für Gesundheit und Studium.

