

# Strategien gegen Stress und Stau

Tagtäglich pendeln unzählige Arbeitnehmer:innen hin und her. Die Folge sind verstopfte Straßen und gestresste Beschäftigte. Was das konkret für den Technologiepark Adlershof bedeutet – immerhin arbeiten hier aktuell bereits rund 22.000 Menschen, Tendenz steigend – und wie sich mit den Erkenntnissen aus eineinhalb Jahren Pandemie gegensteuern ließe, haben wir bei Ralf Blank erfragt, Projektmanager des Gesundheitsnetzwerks Adlershof.



## Welchen Belastungen sind Arbeitnehmende ausgesetzt, die täglich vom Wohn- zum Arbeitsort und zurück pendeln?

Wir wissen, dass das Pendeln mit psychischen, körperlichen und sozialen Belastungen verbunden ist. Einfluss auf die Gesundheit haben vor allem fünf Faktoren, nämlich Modus, Entfernung sowie Dauer des Pendelns, Geschlecht und Erlebnisse auf der Pendelstrecke, so die Ergebnisse einer umfangreichen Studie „Mobilität in der Arbeitswelt“. Besonders, wenn das Auto über mehr als 50 km Wegstrecke eingesetzt wird, steigt die gesundheitliche Beeinträchtigung. Frauen spüren die negativen Folgen stärker als Männer. Die Herausforderung, durch das Pendeln berufliche und private Verpflichtungen in Einklang zu bringen, führt zu höheren psychischen Belastungen und zu weniger Zeit für soziale Kontakte. Positiv auf den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand wirkt sich in puncto Pendelmodus die Fahrt mit dem Fahrrad oder der Gang zu Fuß aus.

## Das Gesundheitsnetzwerk Adlershof hat diesbezüglich selbst eine Studie durchgeführt, welche Erkenntnisse konnten Sie gewinnen?

Das Adlershof Barometer, eine 2019 durchgeführte Gesundheitsanalyse, ergab, dass fast die Hälfte der in Adlershof Beschäftigten täglich zwischen 31 und 60 Minuten je einfache Wegstrecke zurücklegt. Fast 20 Prozent sogar noch mehr. Dabei empfinden fast 60 Prozent dies als belastend. Eine Einschätzung, die doppelt so hoch ist wie der zugrunde gelegte Referenzwert.

## Können Sie Empfehlungen für den Technologiepark Adlershof ableiten?

Ja, das können wir. Allerdings wurde das Problem eher auf struktureller Ebene gesehen, denn die Anzahl der Parkplätze und Verkehrswege bleibt begrenzt. Hier arbeitet die WISTA Management GmbH bereits an einem Mobilitätskonzept. Unser Expertenteam des betrieblichen Gesundheitsmanagements empfiehlt, die Stressor-Bewältigung auch selbst in die Hand zu nehmen: Fahrten außerhalb der „Rush Hour“, flexiblere

Arbeitszeiten oder Resilienztrainings sind nur einige Ansätze, die wir mit unseren Angeboten unterstützen.

## Die Coronapandemie hat Arbeitnehmende mit einem Schlag ins Homeoffice versetzt. Welche Vorteile, aber auch Nachteile sehen Sie?

Das Leibniz-Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung sieht einer Studie aus 2021 zufolge einen anhaltenden Trend zum Homeoffice. Vorteile gibt es viele. Zunächst einmal die Zeitersparnis und die Reduzierung der Belastung, die das Pendeln nach sich zieht. Weitere positive Effekte sind zeitliche und örtliche Arbeitsflexibilisierung, Erleichterung bei der Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen und die Beschleunigung der digitalen Transformation, um nur einige zu nennen. Mit dem „Homeoffice-Schub“ sind allerdings auch diverse Herausforderungen für Arbeitnehmende und Arbeitgebende verbunden. „Interessierte Selbstgefährdung, Entgrenzung, Schulungsbedarf der Mitarbeitenden in Zeit- und Selbstmanagement sowie Ergonomie im Homeoffice, Qualifizierung der Führungskräfte zur sogenannten Führung auf Distanz oder gemeinsamer Aufbau virtueller Kompetenz, soziale Vereinsamung, Präsentismus“, können hier laut Expertenteam der Techniker Krankenkasse für das Adlershofer Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)-Projekt genannt werden.

## Könnten Coworking-Spaces am Wohnort die bessere Alternative zum heimischen Büro sein?

Eine sehr spannende Frage, deren Antwort auch von persönlicher Kommunikations- und Fokussierungsfähigkeit abhängt. Ursprünglich richtete sich diese moderne Arbeitsform mit zeitlich flexiblen Arbeitsplätzen in meist großen, offenen Räumen an freiberuflich Tätige oder die Start-up-Szene. Der hier mögliche soziale Austausch, die sehr gute Infrastruktur und vielleicht bessere Trennung von Berufs- und Privatleben könnten für Beschäftigte durchaus eine ernstzunehmende Alternative zum Homeoffice sein. ■pm

# POTENZIAL

Das WISTA-Magazin | Innovationskorridore | 2022



## Zukunftsachse Adlershof – Lausitz

Teurer Wohnraum, Stau auf den Straßen, Trend zum Homeoffice: Diese drei Faktoren haben in Adlershof eine Idee reifen lassen, die bald Schule machen könnte. Ihr Name: Innovationsachsen. Menschen müssen nicht mehr zur Arbeit nach Berlin pendeln, sondern siedeln sich im Umland an und arbeiten von dort aus. Nur wenige Tage in der Woche sind sie an ihrem Arbeitsplatz in Adlershof.

„Das Ziel ist, vom Pkw-Verkehr wegzukommen“, sagt der Geschäftsführer der WISTA Management GmbH (WISTA), Roland Sillmann. „Wir müssen weniger Parkplätze in Adlershof zur Verfügung stellen, wenn die Mitarbeitenden mit dem Zug fahren. Gibt es im Zug schon WLAN, können sie dort anfangen zu arbeiten und sind dann zu ihren Besprechungs- und Anwesenheitsterminen pünktlich da.“

Die neue Idee setzt auf die bestehende Infrastruktur der Hauptstadt und ihrem Umland: Der 120 Jahre alte sogenannte Siedlungsstern mit Berlin in der Mitte strahlt mit seinen Bewegungsachsen weit hinein ins Brandenburgische. Entlang dieser Achsen soll nun die Arbeitswelt der Zukunft entwickelt

werden. „Unsere erste Partnerstadt wird Lübben sein“, sagte Sillmann. „Wer dort wohnen möchte, erhält an seinem Wohnort Arbeitsraum zur Verfügung gestellt und kommt an zwei, drei Tagen zum Arbeiten nach Adlershof.“

Der Vorteil für Arbeitgebende: bessere Chancen, gutes Personal zu bekommen. Der Vorteil für die Mitarbeitenden: Sie erhalten die Möglichkeit, mobil zu arbeiten, aber nicht mehr wie in den letzten Monaten vom Küchen- oder Wohnzimmer aus. Vielmehr steht ihnen ein Coworking-Space mit guter Infrastruktur in der Nachbarschaft zur Verfügung, wo sie Kolleg:innen aus ihrer Firma oder anderen Unternehmen treffen.

## IMPRESSUM

Herausgeberin: WISTA Management GmbH, Bereich Kommunikation, Rudower Chaussee 17, 12489 Berlin  
Telefon: +49 30 6392-2213 // E-Mail: mory@wista.de // Redaktion: Peggy Mory; (V. i. S. d. P.: Sylvia Nitschke)  
Autor:innen: Rico Bigelmann (rb); Stefan May (sm); Peggy Mory (pm) // © Fotos: Titel: Dorothee Mahnkopf;  
S. 2 o. l.: Kirsten Nijhof; S. 2 o. r. + u.: Tina Merkau; S. 3: www.codiaris.de; S. 4: eamesBot/Shutterstock  
Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März 2022 // © 2022





**Gesine Grande**  
Präsidentin der Brandenburgischen  
Technischen Universität  
Cottbus-Senftenberg (BTU)



**Roland Sillmann**  
Geschäftsführer der  
WISTA Management GmbH

## Eine Zukunft aus Licht

Sie war die „Herz-Lungen-Maschine“ der DDR: Die Lausitz förderte einmal 200 Millionen Tonnen Kohle im Jahr. Etwa 100.000 Menschen verdienten damit ihren Lebensunterhalt. Spätestens 2038 soll Schluss sein mit dem Kohlebergbau, neue Ideen müssen her. Eine davon ist der Innovationskorridor Berlin – Cottbus, der auch für Adlershof eine große Chance ist.

Die Lausitz ist eine vom Ende der Kohleförderung besonders betroffene Region. Noch heute arbeiten etwa 25.000 Menschen im Umfeld der Kohlegewinnung und -verstromung. Die Zukunft der Lausitz soll nun unter anderem aus Licht gemacht werden.

„Als Cottbuser pendelt man zur Arbeit oft nach Berlin, Wildau, Zeuthen oder auch Adlershof“, weiß Jonas Pantzer. „Deshalb ist die Idee der Innovationskorridore sehr wichtig.“ Pantzer ist Projektmanager für den „iCampus Cottbus“ am Ende der Innovationsachse Berlin – Cottbus. Der Campus ist das erste Vorhaben im Sofortprogramm der Bundesregierung zum Strukturwandel der Kohleregionen.

Innovationkorridore sollen in Zukunft helfen, die Besiedelung des ländlichen Raums zu steuern, verkehrstechnisch sinnvolle Lösungen zu finden, vor allem aber den Transfer von Wissenschaft und Forschung innerhalb und außerhalb des Korridors voranzubringen. Im Fall der Lausitz, weg von der Kohle, hin zum Licht. Denn die wissenschaftliche und wirtschaftliche Nutzung von Licht sowie die eng damit verknüpfte Mikrosystemtechnik gehören zu den wichtigsten Schlüsseltechnologien der Digitalisierung. Und deren Sinnesorgane sind Sensoren.



Bernd Sumpf vom  
Adlershofer  
Ferdinand-Braun-Institut

### // ZUKUNFTSACHSE ADLERSHOF – LAUSITZ

Dieser Austausch, dieses Netzwerken ist in Adlershof essenziell, auch wenn es sich verändert, je mehr Deutschlands größter Technologiepark mit seinen heute 1.200 Unternehmen und 25.000 Beschäftigten und Studierenden gewachsen ist.

An einer ersten Innovationsachse wird bereits konkret geplant. Sie soll von Berlin in den Südosten reichen, über Adlershof bis in die Lausitz. Lübben und Lübbenau haben die Chance schon erkannt und arbeiten bereits an einem gemeinsamen Gewerbeflächenpool. Als Endpunkt der Achse ist die Stadt Cottbus vorgesehen, die zweitgrößte Stadt Brandenburgs. Gesine Grande, Präsidentin der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg, kurz BTU, betont den Aufschwung in der Region: „Sicherlich haben wir durch den Strukturwandel für die nächsten Jahrzehnte hier in der Lausitz einen noch viel größeren Fachkräftebedarf an Menschen, die etwas von künstlicher Intelligenz, Energie, aber auch von Landschaftsgestaltung und Klimaforschung verstehen“, sagt sie. Der Schwerpunkt liege auf Ingenieurwissenschaften und Informatik. Da sei man schon jetzt sehr gut aufgestellt.

Am anderen Ende dieses Korridors, gut 100 Kilometer von Cottbus entfernt, in Adlershof, hegt man große Erwartungen an die künftige Achse, wie WISTA-Geschäftsführer Sillmann bestätigt. „Es wird für uns im internationalen Vergleich wichtig sein, dass wir den Anschluss zum Lausitz Science Park gut hinkriegen“, sagt er. „Er hat von der Fläche her immerhin das Potenzial unter die Top-Drei-Parks in Deutschland zu kommen. Adlershof ist die Nummer eins. Und wenn wir die Nummer eins und die Nummer drei verbinden, hätten wir sicher eine extreme Strahlkraft in Deutschland, auch in Europa.“ So könnte Berlin-Brandenburg in Zukunft Europas Wissenschafts- und Innovationsregion Nummer eins werden. ■ sm



Leiten das iCampus-Projekt in Cottbus:  
Jonas Pantzer (rechts)  
und Harald Schenk

Der Ende 2019 gestartete Innovationscampus Elektronik und Mikrosensorik Cottbus – der iCampus – soll gemeinsam mit kleinen und mittleren Unternehmen der Region neue Sensorentwicklungen und Innovationen vorantreiben, diese in vermarktungsfähige Produkte und Leistungen umwandeln und so neue Perspektiven schaffen. Dafür haben sich die Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg (BTU) sowie Fraunhofer- und Leibniz-Institute im iCampus zusammengeschlossen. „90 Prozent der Wirtschaft innerhalb des Korridors sind Kleinunternehmen und Mittelständler“, erklärt Pantzer. „Solche Unternehmen haben kaum Zeit und Geld für eigene Forschung und Entwicklung. Hier kommt der iCampus ins Spiel.“

Mit dabei ist auch die Adlershofer Ferdinand-Braun-Institut gGmbH, Leibniz-Institut für Höchstfrequenztechnik (FBH), die an zwei der fünf Teilprojekte beteiligt ist – an der Entwicklung eines Applikationslabors „μ-Spektrum“ und eines Radarsystems für das Herz-Kreislauf-Monitoring im eigenen Zuhause.

„Die Coronapandemie war ein Hemmschuh, aber nun sind wir dabei, uns in Cottbus auch physisch einzurichten“, erzählt Bernd Sumpf, Leiter des Laser Sensor Labs am FBH, dessen Team in Cottbus ein Applikationslabor für die Raman-Spektroskopie einrichtet.

Mit derartigen spektroskopischen Verfahren können Stoffgemische exakt analysiert und verschiedenste Substanzen nachgewiesen werden – dank einer Signatur, so typisch wie ein Fingerabdruck. Allerdings sind Raman-Signale relativ schwach und nur mit komplizierten Verfahren sichtbar zu machen. Die vom FBH entwickelte Methode soll sowohl Geräte verkleinern

und vereinfachen als auch Kosten drastisch senken. Damit würde etwa die Messung von Beta-Carotin – u. a. wichtig für Aussagen über den Gesundheitszustand eines Menschen – vereinfacht. „Nun wird mit der Thiem-Research GmbH des Cottbuser Klinikums weitergeforscht“, erklärt Bernd Sumpf. „Mehrere Firmen aus der Region sind an den Ergebnissen und Kooperationen interessiert.“

Die hochwertige medizinische Versorgung im ländlichen Raum steht im Zentrum eines weiteren Projekts. Ziel ist die Entwicklung eines mobilen, kompakten und kontaktlosen Herzradars, um Patienten und Neugeborene medizinisch zu beobachten.

„Die Innovationsachse Adlershof – Cottbus ist ein Pilotprojekt“, sagt Jonas Pantzer. An der Achse sollen viele Kooperationen entstehen und auch Coworking-Spaces und Gründungszentren, die im Austausch genutzt werden können. Der iCampus ist für Pantzer eine Art Schaukasten. „Indem wir Projekte und Erfahrungen zeigen, helfen wir, Unternehmen an das Thema Hochtechnologie heranzuführen und Kooperationen nach außen zu tragen.“

Damit das Ganze gelingt, fiebert Pantzer dem zweigleisigen Ausbau der Bahnstrecke Lübbenau – Cottbus entgegen. 2026 soll es soweit sein. Dann, so hofft er, wird es einen „Science Train“ geben, der Cottbus, Wildau, Zeuthen, den Flughafen und Adlershof schnell und einfach verbindet. Der Lausitz Science Park, ist Pantzer überzeugt, hat auch für Adlershof viele Vorteile. „Adlershof ist voll. Neuer Platz, leichte Erreichbarkeit und gut ausgebildete Fachkräfte – das ist auch für die Wissenschaftsstadt Adlershof sehr attraktiv.“ ■ rb

