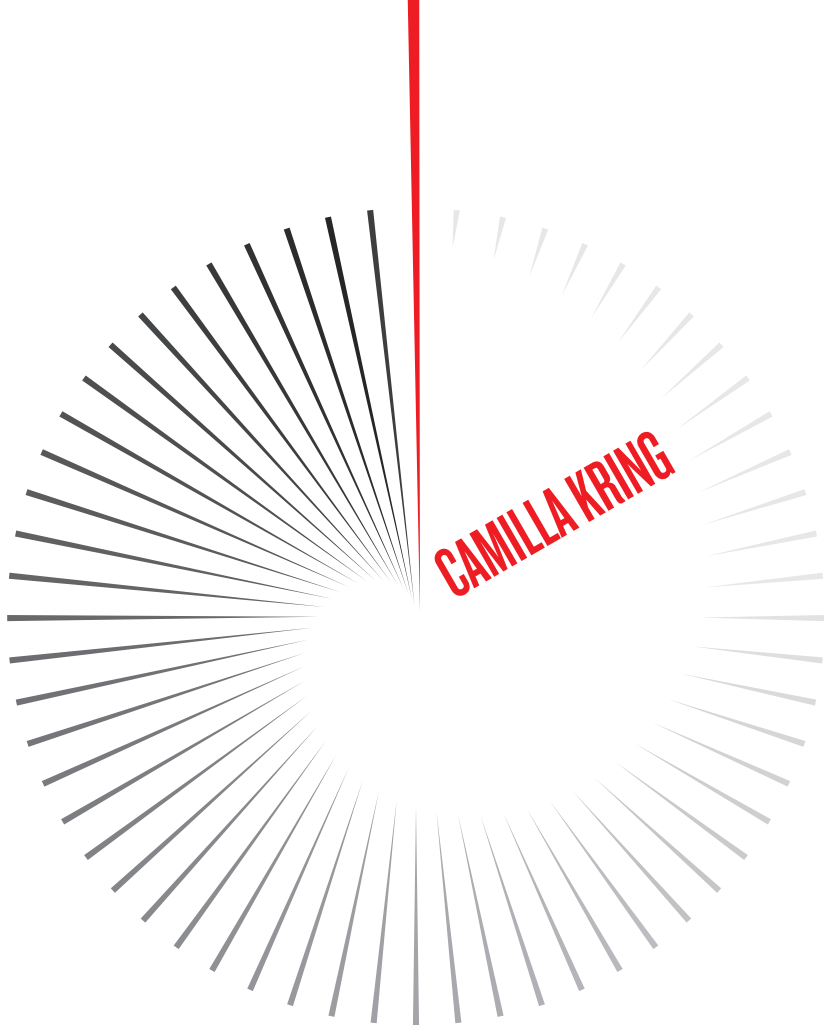




CHRONO**LEADERSHIP**

Besser arbeiten zur richtigen Zeit

MIDAS

Unsere Beziehung zur Zeit bestimmt, wie produktiv, effizient, glücklich und gesund unser Arbeitsleben ist. Leider benutzen wir alle die falsche Uhr.

Unser Körper wird automatisch durch einen inneren, rhythmischen, biologischen Prozess reguliert, der bestimmt, ob wir früh oder spät am Tag die beste Leistung bringen. Doch wir leben und arbeiten in einer starren Welt, in der normalerweise von 9 bis 17 Uhr gearbeitet wird, einer Welt, die Morgenmenschen bevorzugt und Abendmenschen stigmatisiert.

Diese unflexible Zeiteinteilung, eingeführt von den Mönchen, den ersten Besitzern von Zeitmessern und verschärft von den Fabrikbesitzern der Industriellen Revolution, hat sich als negativ für Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden erwiesen. Das gilt besonders im Zeitalter der Wissensarbeit und der Home-Office-Kultur nach der Pandemie. Dennoch belohnen wir weiterhin Frühaufsteher und zwingen Nachteulen gegen ihren natürlichen inneren Taktgeber zur Leistung.

In diesem bahnbrechenden und inspirierenden Buch liefert Camilla Kring sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen als auch die praktischen Konzepte für die Gestaltung von Arbeitsumgebungen, die Morgen- und Abendmenschen gleichermaßen unterstützen.

CAMILLA KRING

CHRONOLEADERSHIP

BESSER ARBEITEN ZUR RICHTIGEN ZEIT

MIDAS

Chronoleadership
Besser arbeiten zur richtigen Zeit

1. Auflage

© 2025 Midas Verlag AG

ISBN 978-3-03876-563-9

Übersetzung: Kathrin Lichtenberg

Lektorat: Dr. Friederike Römhild

Layout: Ulrich Borstelmann

Cover: Agentur 21

Midas Verlag AG, Dunantstrasse 3, CH 8044 Zürich

Webseite: www.midas.ch, E-Mail: kontakt@midas.ch

Midas Büro Berlin, Mommsenstraße 43, D 10629 Berlin

E-Mail: berlin@midasverlag.com (GPSR)

Englische Originalausgabe: Chronoleadership

© LID Business Media Limited, 2025

Text: © 2025 Camilla Kring

Illustrationen: © 2025 Marianne Larsen

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Erstellung und Verbreitung von Kopien auf Papier, Datenträgern oder im Internet.

Für meine Kinder,
Eva und Christian

INHALT

Einführung		9
Teil 1	Ein Ruf nach Chronodiversität, Zeitgerechtigkeit und Chronoinklusion	15
Kapitel 1	Es hat seinen Preis, ein frühes Aufstehen vorzutäuschen – ein Ruf nach Chronodiversität	17
Kapitel 2	Die Gesellschaft schätzt die Frühaufsteher – ein Ruf nach Zeitgerechtigkeit	31
Kapitel 3	Unternehmen bevorzugen Frühaufsteher – ein Ruf nach Chronoinklusion	43
Fazit		49
Teil 2	Von der natürlichen Zeit zur Uhrzeit	53
Kapitel 4	Die Erfindung der mechanischen Uhr	55
Kapitel 5	Mönche waren die ersten Jünger der Uhr	63
Kapitel 6	Die Uhr und das industrielle Zeitsystem	71
Fazit		76

Teil 3	Von der Uhrzeit zur natürlichen Zeit	79
Kapitel 7	Sie wurden mit einer inneren Uhr geboren	81
Kapitel 8	Arbeits- und Lebensentwurf für Morgenmenschen	91
Kapitel 9	Arbeits- und Lebensentwurf für Abendmenschen	99
Kapitel 10	Chronoleadership – Anpassen der Zeitrhythmen und -strukturen an die Menschen	109
Kapitel 11	Spätere Anfangszeiten in den Schulen	127
Fazit		134
Anhang		139
Testen Sie Ihren Chronotyp		141
Anmerkungen		149
Danksagungen		157

EINFÜHRUNG

Mein Interesse an der Chronobiologie begann, als ich vor mehr als zwanzig Jahren an meiner Doktorarbeit über Work-Life-Balance schrieb. *Chrono* leitet sich vom griechischen *chrónos* her und bedeutet Zeit. Chronobiologie ist die Biologie der Zeit, das Studium der circadianen oder Schlaf-Wach-Rhythmen. Manche Menschen schlafen früh ein und wachen früh auf, während andere später einschlafen und später aufwachen.

Ich arbeitete in der Zeit zwischen Mittag und Mitternacht an meiner Arbeit und merkte ganz deutlich, dass ich meine optimale Schreibenergie nicht vor 14 Uhr erreichte. Als ich 2003 meine Arbeit schrieb, entdeckten der britische Forscher Simon N. Archer und seine Kollegen das PER3-Gen, das damit zusammenhängt, ob man ein Morgen- oder ein Abendmensch ist.¹ Zum ersten Mal hörte ich von Forschungen in der Chronobiologie. Heute haben Forschende mehr als achtzig Gene ermittelt, die beeinflussen, ob wir uns am Morgen oder am Abend erfrischt fühlen.² Die Gene tragen daher zu den großen Variationen in den Schlafmustern bei. Auch Sie sind genetisch vorbestimmt, entweder ein Morgen- oder ein Abendmensch zu sein.

Chronobiologie gab mir eine Sprache, um meinen eigenen circadianen Rhythmus zu verstehen. Ich bin ein Spätaufsteher oder chronobiologisch gesprochen ein später Chronotyp. Am muntersten bin ich nachmittags und abends. Mit meinen neuen Kenntnissen begann ich, die gesellschaftliche Organisation der Zeit zu hinterfragen. Warum unterstützen unsere Gesellschaften vor allem Morgenmenschen? In den letzten fünfzig Jahren haben wir Quantensprünge in den Konstellationen von Familien und der Art und Weise zu arbeiten erlebt, aber dennoch taumeln wir durch eine Architektur von Zeit und Kultur, die durch landwirtschaftliche und industrielle Gesellschaften geprägt sind.

In seinem Buch *Mensch werden* schreibt der amerikanische Psychologe und Professor Michael Tomasello, dass »... nicht alle Menschen zwischen Teleskopen, Sinfonieorchestern und dem Britischen Parlament leben, sondern stattdessen inmitten ihrer eigenen typischen Artefakte, Symbole und Institutionen. Und da Kinder ganz ungeachtet ihrer Genetik die speziellen Artefakte, Symbole und Institutionen übernehmen, in die sie hineingeboren werden, ist es klar, dass diese gesellschaftliche Variation nicht aus den Genen erwächst, sondern gesellschaftlich erschaffen wurde.«³

Unsere heutigen Schul- und Arbeitssysteme sind auf die Industriegesellschaft ausgerichtet. Kinder sollen lernen, sich ein- und auszustecken und ihre Zeit an den Arbeitsplatz zu verkaufen. »Working 9 to 5« von

Dolly Parton ist der Soundtrack für eine Industriegesellschaft, in der mehr als 80 % des Wertes eines Unternehmens in seinen Gebäuden und Maschinen liegen.

Heute sind immaterielle Güter, getrieben von Wissen, Kreativität und Innovation, für mehr als 90 % des Marktwertes der S&P 500 verantwortlich.⁴ Laut Gartner gibt es weltweit mehr als eine Milliarde Wissensarbeiter. Durch Beibehaltung des Nine-to-five-Rhythmus lassen sich Unternehmen potenzielle Produktivitätsgewinne entgehen.

In einer wissensbasierten Gesellschaft ist es klug, die inneren Uhren der Menschen entscheiden zu lassen, wann es Zeit ist, aufzustehen. Sich die Vielfalt des circadianen Rhythmus zunutze zu machen, bringt nicht nur den Einzelnen bedeutende Vorteile, sondern auch den Unternehmen und der Gesellschaft als Ganzes. Wenn wir Vorurteile abbauen und die gesellschaftliche Akzeptanz und den Respekt für diese natürlichen Variationen fördern, können wir ein inklusiveres und produktiveres Umfeld schaffen.

Dieses Buch richtet sich an Geschäftsführer, Personalleiter und Führungskräfte, die ihren Leuten vertrauen und auf Authentizität am Arbeitsplatz setzen. Es ist für jene, die daran glauben, einen besseren Arbeitsplatz zu schaffen, wenn sie den Arbeitnehmern die Freiheit geben, sie selbst zu sein und ihre Zeit selbst einzuteilen.

Ich möchte zeigen, wie man mithilfe der Chronobiologie gesündere, nachhaltigere und produktivere Rhythmen am Arbeitsplatz schaffen kann. Das Buch ist für Menschen, die den circadianen Rhythmus verstehen und mehr Verständnis für Morgen- und Abendmenschen gewinnen wollen.

Meine Hoffnung ist es, denjenigen, die wie ich nicht in die traditionellen Nine-to-five-Strukturen und Morgenrhythmen passen, das Leben zu erleichtern und zu verbessern.

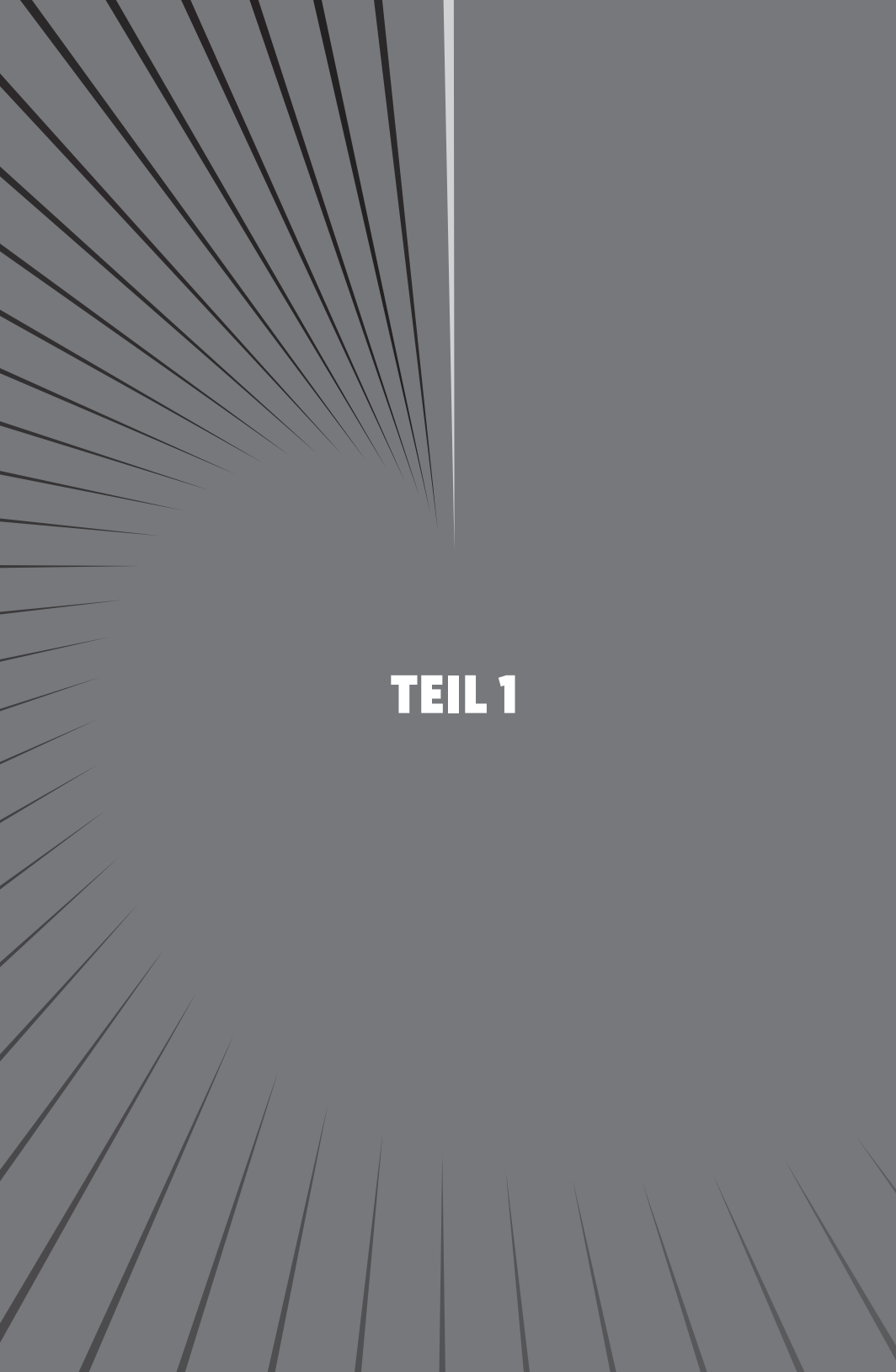
Ich will nicht so tun, als sei ich Frühaufsteher.
Ich will klug sein
Und meine innere Uhr entscheiden lassen, wann es
Zeit ist, aufzustehen.

Pass Dich nicht an – sei frei!
Und lebe Dein Leben nach Deinem PER3
Und all den anderen Uhren-Genen, die Deinen
wahren Rhythmus bestimmen.

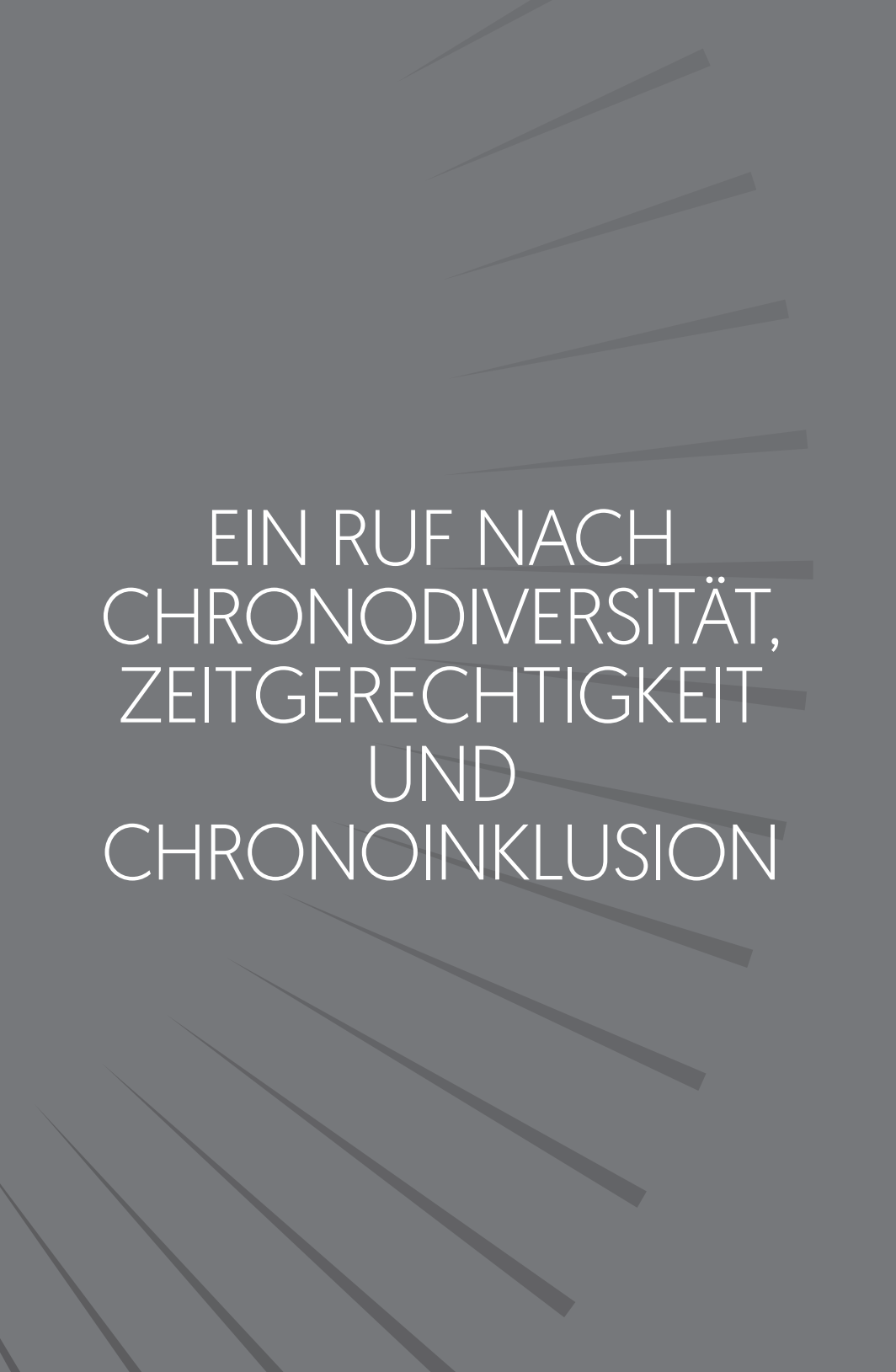
TEIL 1 zeigt, wie wichtig es in der modernen Gesellschaft ist, Chronodiversität, Zeitgerechtigkeit und Chronoinklusion anzuerkennen und zu beachten. Er diskutiert die einzigartigen Herausforderungen, denen sich die späten Chronotypen gegenüber sehen, und befürwortet einen Wandel der gesellschaftlichen Normen, der Gesundheit und Produktivität für alle bringt, unabhängig vom individuellen circadianen Rhythmus.

TEIL 2 erkundet den historischen Übergang von der natürlichen Zeit zur Uhrzeit, beginnend mit der Erfindung mechanischer Uhren, die den Alltag mit den Glocken von Kirchen, Schulen und Fabriken strukturierten. Dieses kulturelle Erbe betrachtet die Uhrzeit als wesentlich für die gesellschaftliche Verantwortung. Mönche waren die ersten, die ihr Leben an reglementierte Zeitpläne anpassten. Dies verbreitete sich in der Bevölkerung und änderte die gesellschaftlichen Strukturen. Die Industrielle Revolution zementierte die Dominanz der Uhrzeit, als wissenschaftliches Denken die Produktivität optimierte, oft auf Kosten des Wohlbefindens der Arbeiter.

TEIL 3 diskutiert den laufenden Übergang zurück zur natürlichen Zeit, vor allem im Kontext des Wandels hin zur Wissensarbeit. In der modernen Wirtschaft, in der mehr als 90 % des Wertes eines Unternehmens immateriell, nicht fassbar sind, wächst der Bedarf an flexiblen Arbeitszeiten, die sich nach dem individuellen circadianen Rhythmus richten. Durch das Anwenden der Chronobiologie am Arbeitsplatz können Organisationen die Gesundheit und Produktivität verbessern und das rigide Nine-to-five-Arbeitsmodell überwinden, das das Industriezeitalter auszeichnete. Chronoleadership ist ein neues Framework zum Erschaffen attraktiver, integrativer und nachhaltiger Arbeitsräume sowohl für Morgen- als auch für Abendmenschen.



TEIL 1

The background is a solid dark gray with several diagonal lines of varying lengths and shades of gray, creating a sense of movement and depth. The lines are scattered across the frame, some pointing towards the top right and others towards the bottom left.

EIN RUF NACH CHRONODIVERSITÄT, ZEITGERECHTIGKEIT UND CHRONOINKLUSION



**»Manchmal dauert es lange,
wie man selbst zu klingen.«**

MILES DAVIS [1926–1991]

Berühmter US-amerikanischer Jazz-Trompeter,
Bandleader und Komponist.

KAPITEL 1

ES HAT SEINEN
PREIS, EIN FRÜHES
AUFSTEHEN
VORZUTÄUSCHEN –
EIN RUF NACH
CHRONODIVERSITÄT

Meine Freundin Vibe ist in einer kleinen Familie mit einer Mutter, die Morgenmensch, und einem Vater, der Abendmensch war, aufgewachsen. Ihre Umgebung als Heranwachsende war jedoch vom Morgenmenschentum geprägt. Sie musste also jeden Morgen früh aufstehen und um 8 Uhr in der Schule sitzen, während sie an den Wochenenden versuchte, den Schlafmangel auszugleichen, den sie unter der Woche erlitten hatte. Abends konnte sie nicht einschlafen und lag wach, während sie Bücher las oder versuchte, zur Ruhe zu kommen. Ihrem Vater ging es genauso. Oft saß er im Wohnzimmer und schaute bis weit in die Nacht Dokumentationen oder Filme, obwohl er am nächsten Morgen um 7 oder 8 Uhr am Start sein musste. Vibe schlich sich häufig zu ihm in das Wohnzimmer, wo sie und ihr Vater dann im Dunkeln saßen, mental noch ganz frisch, und versuchten, müde zu werden. Vibes Mutter ging früh zu Bett und hatte keine Probleme, in den Frühaufsteher-Rhythmus der Gesellschaft zu fallen. An den Wochenenden holte Vibe den Schlaf der Woche nach, doch ihre Mutter weckte sie häufig früh, getreu dem Gedanken: »Wir sollten aufstehen und etwas mit dem Tag anfangen«.

Im Schulbus erinnerte sich Vibe daran, wie müde und unausgeruht sie sowohl körperlich als auch geistig war. Sie verschlief praktisch die ersten zwei Schulstunden. Als sie auf das Gymnasium kam, wurde das zu einem Problem, da Tests immer in den ersten zwei Stunden geschrieben wurden und sie entsprechend schlecht abschnitt. Dieses Muster verfolgte sie durch das Gymnasium und die Universität. Bis heute geht sie in den Autopilot-Modus, wenn sie um 8 Uhr morgens arbeiten muss. Sie ist da, aber sie kann nicht ihr Bestes geben. Es hilft nicht, dass sie aufgrund des Schlafmangels oft müde auftaucht, weil sie abends nicht einschlafen kann und ein riesiges Schlafdefizit hat.



MAN WIRD MIT EINEM PERSÖNLICHEN CIRCADIANEN RHYTHMUS GEBOREN

Viele Menschen lernen von Kindesbeinen an, ihren natürlichen Rhythmus zu ignorieren. Allerdings zahlen Spätaufsteher einen höheren Preis mit ihrer Gesundheit, wenn sie sich an die Frühaufsteher-Gesellschaft anpassen. Vibe ist eine Spätaufsteherin (ein später Chronotyp) in einer Frühaufsteher-Gesellschaft. Menschen werden mit einem circadianen Rhythmus – einem Schlaf-Wach-Rhythmus – geboren. Variationen in den menschlichen Genen sorgen dafür, dass wir zu unterschiedlichen Tageszeiten einschlafen und aufwachen. Ihr circadianer Rhythmus ist daher nicht etwas, das Sie sich aussuchen. Sie sind genetisch darauf eingestellt, entweder ein Morgenmensch oder ein Abendmensch zu sein. Manche Menschen schlafen früh ein und wachen früh auf, während andere später einschlafen bzw. aufwachen.

CHRONODIVERSITÄT IST TEIL DER EVOLUTION

Es wird angenommen, dass es Teil der Evolution ist, wenn wir zu verschiedenen Zeiten schlafen und wach sind. Um auf Gruppenebene Schlafmuster in einem System zu untersuchen, das Ähnlichkeit zu unserer evolutionären Vergangenheit hat, studierten Forschende die Volksgruppe der Hadza, einer Gruppe von Jägern und Sammlern in Tansania. Im Laufe von zwanzig Tagen fanden sie heraus, dass die Hadza nur insgesamt achtzehn Minuten lang alle gleichzeitig schliefen.

In 99,8 % der beobachteten Zeiträume waren zwischen der Zeit, in der die erste Person schlafen ging und die letzte Person aufwachte, immer eine oder mehrere Personen wach (oder nur in der Leichtschlafphase). Diese Asynchronität in den Aktivitätsstufen wird durch die Variation der circadianen Rhythmen erzeugt.⁵ Als wir Menschen in der Wildnis lebten, war es sinnvoll, dass wir nicht darauf programmiert waren, alle zur selben Zeit wach zu sein oder zu schlafen. Vielleicht wären wir sonst heute nicht hier – uns hätte womöglich der gefährliche Löwe gefressen!

SPRECHEN WIR ÜBER DIE SCHLAFDAUER UND DAS SCHLAFTIMING

Schlaf ist ein grundlegender Aspekt der Gesundheit und des Wohlbefindens der Menschen, der nahezu jedes System in unseren Körpern beeinflusst. Ungeachtet seiner Bedeutung bemühen sich viele Menschen vergebens, ausreichend Schlaf zu bekommen, sei es in Bezug auf die Dauer oder das Timing.

Schlafdauer bezieht sich auf die gesamte Zeitdauer, die schlafend verbracht wird. Uns wurden in der Vergangenheit viele Geschichten über das Schlafen erzählt. Eine sehr häufige Schlafgeschichte besagt, dass wir acht Stunden pro Nacht schlafen sollten, was jedoch ein Mythos ist. Gesunder Schlaf bewegt sich zwischen sechs und elf Stunden pro Nacht.⁶ Biologie bedeutet Variation, und unsere Schlafbedürfnisse sind individuell.

SCHLAFDAUER – WOHER WISSEN SIE, DASS SIE GENÜGEND SCHLAF BEKOMMEN?

In seinem TED Talk »Why Do We Sleep?« sagt Professor Russell Foster, dass man genügend Schlaf bekommt, wenn man diese Fragen mit Ja beantworten kann:

- Brauchen Sie einen Wecker?
- Brauchen Sie lange, um aus dem Bett zu kommen?
- Brauchen Sie viele Aufputschmittel?
- Sind Sie missgelaunt?
- Sehen Sie müde aus?⁷

»Ein guter Schlaf verbessert Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit, Entscheidungsfähigkeit, Kreativität, sozialen Fähigkeiten, Gesundheit ... Sind Sie müde und fehlt Ihnen Schlaf, haben Sie ein schlechtes Gedächtnis, eine schlechte Kreativität, Ihre Erregbarkeit nimmt zu und Sie haben ein schlechtes Urteilsvermögen«, sagt Foster.

Schlafmuster und Vorstellungen zum Thema Schlaf werden von Generation zu Generation weitergegeben. Im Buch *Positive Sleep* beschreibt Giles Watkins, welche Rolle unsere Familie dabei spielt: »Schlafgewohnheiten, die in früher Kindheit geprägt werden, können das Schlafverhalten für den Rest des Lebens beeinflussen ... So kann etwa die positive Assoziation mit dem frühen Aufwachen, um etwas zu erledigen, während der Kindheit dazu führen, dass auch der Erwachsene weniger schläft, um zum Arbeiten früh aufzustehen.«⁸ An seinen eigenen Schlafmustern erkannte Watkins, dass seine Schlafprobleme über Jahre

hinweg entstanden waren. Sie bildeten sich bereits in der Kindheit. Schon mit zehn Jahren stellte er seinen Wecker auf dreißig bis sechzig Minuten vor seiner normalen Weckzeit, um früher aufzuwachen und seine Schularbeiten zu machen oder sich auf einen Test vorzubereiten.

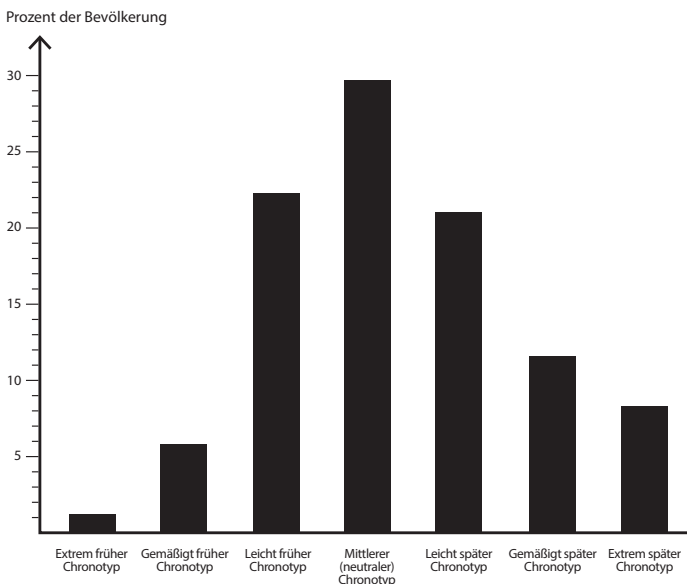
Möglicherweise waren Watkins Eltern von Thomas A. Edisons Theorien über das Schlafen beeinflusst: »Schlaf ist wie eine Droge. Wenn man zu viel davon auf einmal nimmt, macht es einen dumm. Man verliert Zeit und Gelegenheiten.«⁹ Edison behauptete 1889, nicht mehr als vier Stunden pro Tag zu schlafen.

SCHLAFTIMING – WANN IST IHR OPTIMALES »SCHLAFFENSTER«?

Schlaf timing oder der circadiane Rhythmus bezieht sich auf den optimalen Schlafzeitpunkt innerhalb von vierundzwanzig Stunden. Sie erhalten den besten Schlaf, wenn Sie in Ihrem »Schlaffenster« ins Bett gehen, also in dem Zeitraum, den Ihr Körper als optimal zum Schlafen definiert. Wenn Sie innerhalb dieses Fensters schlafen, sind Sie am Tage weniger müde, fühlen sich besser, sind leistungsfähiger und auf lange Sicht gesünder. Es ist ein Mythos, dass man den besten Schlaf zwischen 22 Uhr und 6 Uhr hat. In der Bevölkerung existiert eine beträchtliche Chronodiversität, bei der einige Personen ihren optimalen Schlaf vom frühen Abend bis zum frühen Morgen haben, während für andere das Optimum zwischen den späten Abend- und den späten Vormittagsstunden liegt.

VERTEILUNG DES CIRCADIENEN RHYTHMUS' IN DER BEVÖLKERUNG

Professor Till Roenneberg von der Ludwig-Maximilians-Universität München hat den circadianen Rhythmus von mehr als 290.000 Menschen aufgezeichnet.¹⁰ Die Verteilung der Chronotypen reicht von extremen Morgenmenschen (frühe Chronotypen), die früh zu Bett gehen und früh aufstehen, bis zu extremen Abendmenschen (späte Chronotypen), die spät ins Bett gehen und spät aufstehen. Roenneberg teilt die Chronotypen in sieben Kategorien ein:



SIEBEN CHRONOTYPEN

ES GIBT IN DER BEVÖLKERUNG MEHR SPÄTE ALS FRÜHE CHRONOTYPEN

Laut der Datenbank des Munich ChronoType Questionnaire von 2017 (185.333 Teilnehmer) gibt es in der Bevölkerung 29,3 % früher Chronotypen, 29,8 % neutrale Chronotypen und 40,9 % späte Chronotypen. Ihr circadianer Rhythmus ist unabhängig von der Anzahl der Schlafstunden, die Sie brauchen.¹¹ Da unsere Schlafbedürfnisse individuell sind, berechnet sich unser circadianer Rhythmus auf der Basis des Mittelpunktes unseres Schlafes. Falls Sie zum Beispiel um Mitternacht ins Bett gehen und um 8 Uhr aufstehen, liegt Ihr Schlafmittelpunkt bei 4 Uhr. In chronobiologischer Beziehung sind Sie ein neutraler Chronotyp. Eine Person, die um 1 Uhr morgens ins Bett geht und um 7 Uhr aufsteht, ist ebenfalls ein neutraler Chronotyp.

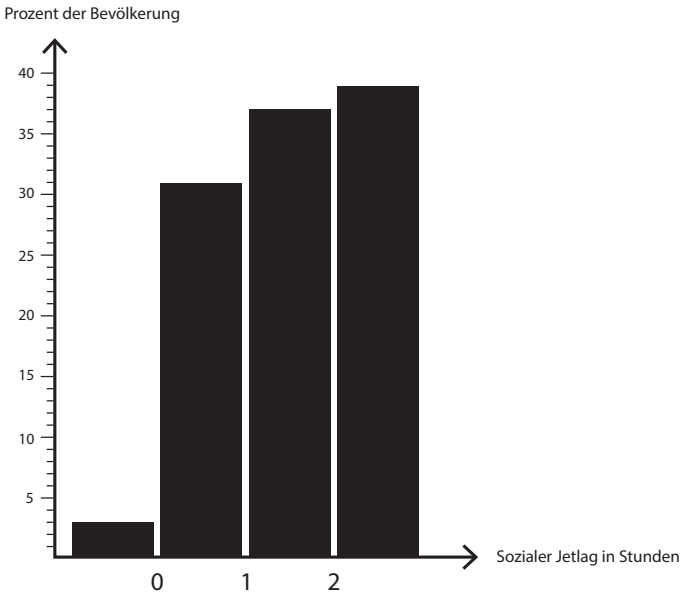
LEBT MAN NICHT IM EINKLANG MIT
SEINEM CIRCADIANEN RHYTHMUS, IST
DAS SCHLECHT FÜR DIE GESUNDHEIT

Insgesamt 83 % der Weltbevölkerung – in Europa, den USA und Asien – müssen ihre Schlafzyklen unterbrechen, um früh zur Arbeit oder zur Schule zu gehen.¹² Es hat jedoch seinen Preis, ein frühes Aufstehen vorzutäuschen! Wenn wir einen Wecker brauchen, um morgens aufzuwachen, dann unterbrechen wir nicht nur unseren Schlaf, sondern leben auch nicht im Einklang mit unseren inneren biologischen Uhren. Das macht uns anfälliger für Infektionen, Krebs, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.¹³

Chronobiologen meinen »Sozialer Jetlag«, wenn sie die negativen Konsequenzen für die Gesundheit berechnen, die es hat, wenn man seine innere Uhr ignoriert. Der soziale Jetlag ist in späten Chronotypen größer und bildet einen guten Näherungswert dafür, wie viele Personen im Widerstreit mit ihrer Körperuhr leben. Er ist eine Fehlausrichtung zwischen den sozialen Zeiten in der Schule und bei der Arbeit und Ihrem biologischen Rhythmus. Chronobiologen berechnen den sozialen Jetlag als die Differenz zwischen Ihrem Schlafmittelpunkt an Arbeitstagen und an freien Tagen. Schlafen Sie zum Beispiel an Arbeitstagen von Mitternacht bis 6 Uhr morgens, liegt Ihr Schlafmittelpunkt bei 3 Uhr. Schlafen Sie an freien Tagen von 2 Uhr nachts bis 10 Uhr morgens, liegt er bei 6 Uhr. Die Differenz zwischen den beiden Schlafmittelpunkten beträgt drei

Stunden – Sie haben also einen sozialen Jetlag von drei Stunden.

Laut Roenneberg haben wenigstens 70 % der Bevölkerung einen sozialen Jetlag von mindestens einer Stunde; ein Drittel der Bevölkerung hat einen sozialen Jetlag von mehr als zwei Stunden.¹⁴



SOZIALER JETLAG IN DER DEUTSCHEN BEVÖLKERUNG IN STUNDEN¹⁵

Mit jeder Stunde, die zu Ihrem sozialen Jetlag hinzukommt, steigt das Risiko, übergewichtig zu werden, proportional um 33 %.¹⁶

Der soziale Jetlag erhöht sich in den Zeitzonen von Ost nach West und wird mit dem Risiko in Verbindung gebracht, Krebs und Depressionen zu entwickeln. Eine Studie zeigt, dass für jede Stunde sozialen Jetlag, die jemand pro Woche erlebt, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 11 % steigt.¹⁷

Im Jahre 2018 zeigte eine Studie der Northwestern University, dass späte Chronotypen im Vergleich zu frühen Chronotypen ein um 10 % höheres Risiko haben, früh zu sterben.¹⁸

Roenneberg untersuchte während des Lockdowns im Frühjahr 2020 ungefähr 11.000 Menschen – aus vierzig Ländern – und ihre Schlafgewohnheiten. Die Ergebnisse der Global Chrono Corona Survey (GCCS) zeigen, dass die Schlafdauer zunahm, der soziale Jetlag abnahm und die Schlafmitte aufgrund der gesellschaftlichen Einschränkungen verzögert war.¹⁹ Die Art und Weise, wie man an Wochenenden und Feiertagen schläft, kommt dem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus ebenfalls sehr nahe. Die negativen Auswirkungen des sozialen Jetlags, einschließlich des erhöhten Risikos für einen frühen Tod, Diabetes, Herzkrankheiten und andere Gesundheitsprobleme, sind zum größten Teil auf die Unterbrechung des circadianen Rhythmus

des Körpers und den daraus resultierenden physiologischen Stress zurückzuführen.

»Wir schlafen, um optimal wach zu sein«, sagt Roenneberg.²⁰ Ich hoffe, dass in Zukunft mehr Menschen erleben, was es heißt, völlig wach und energiegeladen zu sein, weil sie im Einklang mit ihrem circadianen Rhythmus leben. Um dies zu erreichen, müssen wir uns zuerst der Normen, Stereotypen und Überzeugungen bewusst werden, die unsere Wahrnehmung der circadianen Rhythmen beeinflussen, Themen, die ich in Kapitel 2 weiter erkunden werde.



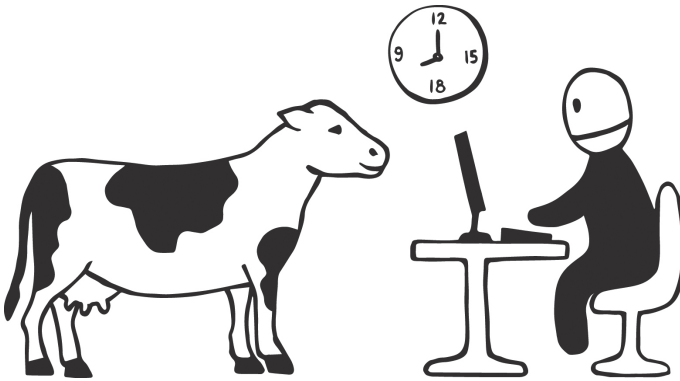
**»Früh zu Bett und früh wieder
auf macht den Menschen
gesund, reich und klug.«**

BENJAMIN FRANKLIN [1706–90]

Amerikanischer Erfinder, Staatsmann und
Gründervater der USA und einer der Autoren
der US-amerikanischen Verfassung.

KAPITEL 2

DIE GESELLSCHAFT SCHÄTZT DIE FRÜHAUFSTEHER – EIN RUF NACH ZEITGERECHTIGKEIT



VON DER KUH ZUM COMPUTER

Ich möchte nicht aufstehen. Ich möchte kein frühes Aufstehen simulieren. Wenn ich spät aufstehe, geht es mir großartig. Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, für das Recht zu kämpfen, gemäß unseren circadianen Rhythmen zu leben.

2006 gründete ich die gemeinnützige Organisation B-Society, deren Mission es ist, für spätere Anfangszeiten in Schulen und Arbeitsstätten zu kämpfen. Mit der B-Society hatte ich ein Bedürfnis entdeckt, das nicht nur spezifisch in Dänemark existierte, sondern auch darüber hinaus. Die B-Society gewann Mitglieder in fünfzig Ländern. Ich hatte es geschafft, ein Gefühl in Worte zu fassen, das viele späte Chronotypen schweigend erdulden. Es war das Gefühl, nicht dafür akzeptiert zu werden, wer sie sind. Für mich steht das B in B-Society für »To be or not to be«. Be yourself (Sei du