

Früh-, Normal- oder Spättyp: Flexiblere Zeiten für den Arbeitsbeginn unterschiedlicher Chronotypen

Schlaf- und Aktivzeiten sind genetisch geprägt. Laut der IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH sollten Arbeits- und Schulzeiten dies für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stärker berücksichtigen.

Es geht um die Tageszeiten, an denen wir am besten schlafen bzw. am aktivsten sind. Diese Zeiten können sich individuell stark unterscheiden und, was kaum jemand weiß, das ist eine genetische Prägung und somit auch kaum veränderbar. Danach richtet sich die Bezeichnung unseres Chrono-, also Zeittyps. Frühtypen stehen auch am Wochenende um 6 Uhr auf und gehen gern früh schlafen. Normaltypen gehen gegen Mitternacht zu Bett und wachen ohne Wecker etwa um 8 Uhr auf. Spättypen schlafen nach ihrem inneren Rhythmus bis 10 Uhr oder länger und sind bis in die Nacht aktiv.

Die üblichen Arbeitszeiten bevorzugen Frühtypen, die aber weniger als zehn Prozent der Menschen ausmachen. Bei Normaltypen und mehr noch bei Spättypen führen frühe Arbeits-

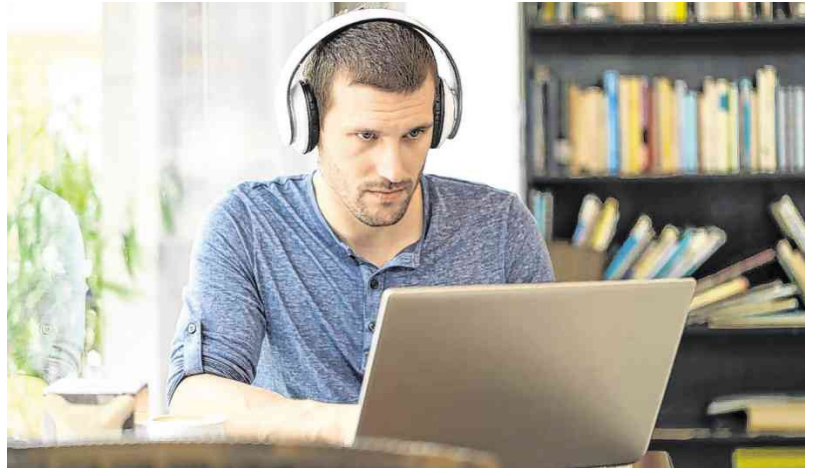
zeiten häufig zu verkürztem Schlaf und Müdigkeit am Tag. Flexiblere Arbeitszeiten sowie spätere Schulbeginnzeiten können dazu beitragen, Schlaf, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu verbessern und unterschiedliche Chronotypen besser zu berücksichtigen.

Wenn die Arbeitszeit nicht zum Chronotyp passt

Schon bei Normaltypen, also gut 50 Prozent und mehr noch bei Spättypen, bis zu 40 Prozent, führen frühe Arbeitszeiten zu verkürztem Schlaf und Müdigkeit am Tag. Das Phänomen wird als „sozialer Jetlag“ bezeichnet, angelehnt an Beeinträchtigungen, die durch längere Flugreisen entstehen. Der „soziale Jetlag“ reduziert Konzentration, Motivation und Leistung, erhöht die Unfallgefahr und fördert Nikotin- und Alkoholkonsum. Damit beeinträchtigt er auch die Gesundheit und Lebensqualität.

Für Jugendliche beginnt die Schule oft zu früh

Analog zu den Arbeitszeiten sind auch die Schulzeiten für viele Kinder zu früh angesetzt. Gerade im jugendlichen Alter verschiebt sich die Schlafenszeit noch um ein bis zwei Stunden nach hinten. Späte Chronotypen müssen dann „mitten in der Nacht“ für die Schule aufstehen und sind entsprechend müde. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei späterem Schulbeginn die Leistungen deutlich steigen. Schon eine Stunde späterer Beginn führt zu messbaren Verbesserungen.



Homeoffice und Gleitzeit ermöglichen Arbeiten nach dem individuellen Chronotyp.

Foto: colourbox.de

Dass es auch anders geht, zeigen spätere Beginnzeiten in anderen europäischen Ländern.

Arbeitszeiten stärker an der inneren Uhr ausrichten

Die Stärken unterschiedlicher Chronotypen könnte man auch bewusst nutzen. Flexiblere individuelle Arbeitszeiten, zum Beispiel durch mehr und bessere Möglichkeiten für Gleitzeit und Homeoffice, machen Beschäftigte ausgeschlafener, zufriedener und leistungsfähiger.

Auch die Arbeitsorganisation könnte insofern angepasst werden,

dass notwendige Besprechungen, die das Anwesenheit möglichst aller Beschäftigten erfordern, in den Mittagsstunden angesetzt werden. Damit entsteht mehr Flexibilität in den Randzeiten, um den individuellen Bedürfnissen nach Schlaf, Erholung bzw. auch Kinderbetreuung entgegenzukommen. Zudem gibt es für Schichtbetriebe Möglichkeiten, die Chronotypen der Arbeitenden in die Schichtplanung einzubeziehen.

Späterer Schulbeginn für mehr Wohlbefinden und Leistung

„Spätere Schulbeginnzeiten sind ge-

rade für die Kinder dringend notwendig. Die Umsetzung erfordert die Flexibilisierung der Arbeitszeiten der Eltern bzw. einen Ausbau der Kinderbetreuungsmöglichkeiten. Es sind gestaffelte Beginnzeiten in unterschiedlichen Klassen denkbar, die sich nach den Chronotypen der Kinder richten. Für solche Lerchen- und Eulen-Klassen gibt es schon Pilotprojekte und ein höheres Wohlbefinden der Kinder und verbesserte Schulleistungen wären das erfreuliche Ergebnis“, meint Helmut Stadlbauer Arbeitsmediziner im IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement.



Dr. Helmut Stadlbauer

Foto: IBG