



28. Dezember 2015

Arbeiten nach der inneren Uhr



Es gibt Frühaufsteher und Nachtteulen. Nur der Chef berücksichtigt das oft nicht. Neue Versuche zeigen: Wird die Arbeitszeit der inneren Uhr angepasst, profitieren alle.

Jeder hat sie, viele ignorieren sie – die innere Uhr. Doch ohne sie läuft nichts. Sie steuert den Stoffwechsel und Schlaf-Wach-Rhythmus, unsere Stimmung und idealerweise sogar die Berufswahl. Bäcker oder Lehrer sollten gerne früh aufstehen. Wer morgens lieber länger schläft, sucht sich oft auch seinen Beruf danach aus.

Der Takt der inneren Uhr ist zwar angeboren, variiert jedoch innerhalb des Lebenszyklus. Denn ob jemand zu den Lerchen, also zu den Frühaufsteher zählt oder zu den nachtaktiven Eulen, die abends spät müde werden und morgens lange schlafen, verändert sich nur während der Pubertät, pendelt sich aber später wieder auf das bekannte Muster ein. "Weshalb sich bei Jugendlichen die Schlafphasen so deutlich nach hinten verschieben, wissen wir noch nicht", sagen Forscher. Viele Teenager quälen sich morgens nur mit Mühe aus dem Bett und sitzen apathisch in der Schulbank. Doch vor einem späteren Schulbeginn schrecken hierzulande die Verantwortlichen zurück.



Auch der eng getaktete Zeitplan von berufstätigen Eltern käme bei späteren Schulzeiten durcheinander. "Wir selbst und Kollegen weltweit haben Studien dazu gemacht. Je später der Chronotyp, desto schlechter sind die schulischen Leistungen", meinen die Forscher. Die Wissenschaftler empfehlen, wenigstens die Prüfungszeiten anzupassen und ergänzen: "In den USA gibt es Pilotprojekte in Schulen, in denen der Unterricht für die 6. Jahrgangsstufe erst um 13 Uhr beginnt."

Die Wissenschaftler vergleichen die unterschiedlichen Chronotypen mit der Körpergröße, Früh- und Spätaufsteher halten sich die Waage, dazwischen gebe es viele Abstufungen. Ideal wäre es, morgens ohne Wecker aufzustehen und wichtige Aufgaben, die hohe Konzentration erfordern, in die eigenen, leistungsstarken Tagesphasen zu verlegen.

Doch viele leben und arbeiten gegen ihren inneren Rhythmus. Vor allem wer wie Feuerwehrleute, Ärzte, medizinisches Fachpersonal oder Polizei sieben Tage in der Woche in das enge Korsett eines 24-Stunden-Schichtplans eingespannt ist, leidet zweitweise darunter.

Ein von außen oktroyierter Arbeitsrhythmus gefährdet auch in anderen Berufszweigen die Gesundheit der Arbeiter. Meistens gehorcht ein Drei-Schichtdienst in der Produktion nur wirtschaftlichen Erfordernissen. "Das Gesundheitsrisiko von Schichtarbeitern ist deutlich erhöht, und zwar für die meisten Krankheitsbilder, von Schlafproblemen über Herz- Kreislauferkrankungen bis hin zu Krebs. Allerdings haben wir die Zusammenhänge bisher nur unzureichend verstanden", sagt ein Chronobiologe.

Auch der öffentliche Nahverkehr in Großstädten funktioniert nur, wenn die Fahrer im Schichtdienst arbeiten. Deshalb beschäftigt Betriebsärzte seit vielen Jahren die Frage, wie sie die Arbeitspläne möglichst mitarbeiter-freundlich gestalten können. Die Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) bieten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, aus vier sogenannten "Dienstlagen", nämlich Früh-, Tag-, Spät- und Nachtdienst eine Schicht auszuwählen, die ihren persönlichen Bedürfnissen entgegen kommt. "Die Mitarbeiter können sich ihre Dienstlage wünschen und sie in die Liste eintragen", erläutert die leitende Betriebsärztin Manuela Huetten. "Besonders beliebt sind die Frühdienste, hier gibt es eine Warteliste", sagt die Medizinerin.

Dienstplangestaltung nach der inneren Uhr

Der Aufwand für die Planung ist hoch, wenn die Wünsche von mehr als 3.000 Fahrern in die Dienstplanung einfließen, doch es lohnt sich. "Unsere Mitarbeiter sind deutlich zufriedener mit diesem System, denn die meisten arbeiten zu ihren Wunschzeiten", sagt Huetten.



Auch mit anderen Projekten, etwa möglichst nah am eigenen Wohnort zu arbeiten und Wege einzusparen, versucht das Unternehmen die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen. Grundsätzlich bindet das Gesundheitsmanagement die Mitarbeiter in die Projekte ein und fragt in regelmäßigen Abständen betroffene Fahrer, was sie von den Änderungen halten. "Natürlich haben wir aus arbeitsmedizinischer Sicht einen Blick auf die Dienstplangestaltung. Aber im Grund ist es so, dass der Dienst, den sich der Mensch wünscht, nicht krank macht. Wir haben eine hohe Akzeptanz unter den Mitarbeitern", so die Medizinerin. Sie möchte diese Erfahrungen in andere Unternehmensbereiche übertragen.

In einer Arbeitswelt, in der die permanente Verfügbarkeit als modernes Credo gilt, wirkt es fast anachronistisch, den natürlichen Rhythmus des Einzelnen einzubeziehen. Die Wissenschaftler plädieren aber für solche individuellen Ansätze. "Personalverantwortliche interessieren sich für das Thema und mehr Betriebe erkennen, dass sie von flexibleren Arbeitszeiten klar profitieren."

Ganz egal, welchen Takt die innere Uhr vorgibt, genügend Schlaf bildet die Grundlage für einen produktiven und gesunden Tagesablauf. Von Modeerscheinungen wie Power Napping oder Mittagsschlaf im Büro halten die Wissenschaftler dagegen wenig. "Wer immer einen Mittagsschlaf braucht, um durch den Tag zu kommen, schläft nachts zu wenig. Wir empfehlen, lieber die Mittagspause draußen an der frischen Luft zu verbringen und Sonnenlicht zu tanken."

Wer mehr über den eigenen Chronotyp erfahren möchte, kann den Fragebogen <http://www.thewep.org/chronotype-study> ausfüllen.

Tipp:

Chronobiologie - „Wie wir ticken“

Die Chronobiologie untersucht die zeitliche Organisation physiologischer Prozesse und wiederholter Verhaltensmuster von Organismen und wie sich die innere Uhr nach äußeren Einflüssen verändert. Erste Aufzeichnungen gab es vereinzelt schon im 18. Jahrhundert, aber erst im 20. Jahrhundert begann die wissenschaftliche Erforschung dieser Phänomene.

In jüngster Zeit geht es auch um die Frage, welchen Einfluss die Arbeitswelt auf die Chronobiologie des Menschen hat und wie Arbeitsbedingungen so gestaltet werden können, dass sie gesünder für die Menschen sind.

