

Leseprobe aus:

Peter Spork

Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Carl Hanser Verlag München 2014

HANSER

Peter Spork

Wake up!

Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft

HANSER



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdruckes und der Vervielfältigung
des Buches oder von Teilen daraus, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne
schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm
oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung –
mit Ausnahme der in den §§ 53, 54 URG genannten Sonderfälle –, reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

1 2 3 4 5 18 17 16 15 14

© 2014 Carl Hanser Verlag München

Internet: <http://www.hanser-literaturverlage.de>

Herstellung: Thomas Gerhardy

Umschlaggestaltung: Birgit Schweitzer, München

unter Verwendung von Fotos von © INFINITY-Fotolia.com und

© Mike Lane 45/Thinkstock

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-446-44051-7

E-Book-ISBN 978-3-446-44068-5

Für meine drei Eulen.

Inhalt

Einleitung	
Der verbrauchte Mensch	
Zeitverlust	13
Leben mit der Zeit	17
Zeitgewinn	19
Kapitel 1	
Mehr Licht!	
Woher der Körper weiß, wie viel Uhr es ist	25
Die <i>master-clock</i> : Zentrale des Zeitgefühls	31
Das schwindende Gespür für Zeit	36
Helle und erhellte Köpfchen	39
Warum wir tags mehr Helligkeit brauchen	43
<i>Wake-up-Plan 1</i>	
<i>Nichts wie raus</i>	50
Kapitel 2	
Mehr Dunkelheit!	
Leben ist Rhythmus	55
Von Amseln lernen	59
Die dunkle Macht des Lichts	66

Warum wir nachts mehr Dunkelheit brauchen	70
<i>Wake-up-Plan 2</i>	
<i>Licht dimmen, Rechner aus</i>	77
Kapitel 3	
Werft die Wecker weg!	
Von Eulen und Lerchen	81
Der soziale Jetlag	86
Die Triple-Win-Strategie	92
<i>Wake-up-Plan 3</i>	
<i>Dank Individualität zur Flexibilität</i>	99
Kapitel 4	
Schafft die Sommerzeit endlich ab!	
Warum wir schlafen	103
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	107
Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf	115
Die unausgeschlafene Gesellschaft	120
Warum die Sommerzeit ein Fehler ist	127
<i>Wake-up-Plan 4</i>	
<i>Kampf den Schlafräubern</i>	135
Kapitel 5	
Vom Ende der Schichtarbeit	
Wenn die Nacht zum Tag wird	139
Wie sich innere Uhren justieren	141
Kampf dem Jetlag	146
Gesundheitsrisiko Schichtarbeit	151
<i>Wake-up-Plan 5</i>	
<i>Deine Nacht, meine Nacht</i>	158

Kapitel 6

Macht Schulzeiten für Schüler, nicht für Lehrer!

Von hellwachen Teenies und bettflüchtigen Alten	163
Unterricht mitten in der Nacht	168
Warum Kinder später zur Schule gehen sollten	173
Es geht doch!	179
<i>Wake-up-Plan 6</i> <i>Weniger ist mehr</i>	184

Kapitel 7

Mach mal Pause!

Jenseits von Tag und Nacht	187
Von Neunzig-Minuten-Hochs und Vier-Stunden-Tiefs	190
Siesta, Mittagsschlaf und Powernap	197
Vorbild Inemuri oder: Die Macht der Anerkennung	200
<i>Wake-up-Plan 7</i> <i>Der Segen des Nichtstuns</i>	205

Kapitel 8

Esst euch fit!

Uhrwerk in der Zelle	209
Alles hat seine Zeit	215
Von peripheren Uhren	219
Warum wir zur rechten Zeit essen sollten	222
<i>Wake-up-Plan 8</i> <i>Morgens Energie, abends Substanz</i>	226

Schlusswort:

Die wiedergefundene Zeit

Außerzeitlichkeit 229

Der Wake-up-Masterplan

In acht Punkten zur ausgeschlafenen

Gesellschaft 232

Plädoyer für eine neue Zeitkultur 234

Lesetipps 239

Bildnachweise 240

Dank 241

Register 243

*„Ich glitt sehr rasch über all das hinweg, denn weit zwin-
gender rief mich die Aufgabe, den Grund jenes Glücks
jener Art von Gewissheit zu suchen, mit der sie sich auf-
drängte, eine Suche, die ich früher stets verschoben hatte.“*

Marcel Proust: Die wiedergefundene Zeit

gelänge es ihm, zwei große Missverständnisse auszuräumen: „Erstens: Schlaf ist kein Ruhezustand, weshalb gerade die Leistungsträger ausschlafen sollten. Zweitens: Schlafen können wir nicht wollen. Wer schlafen will, muss gelassen, entspannt und müde genug sein. Dann kommt der Schlaf von ganz allein.“

Warum die Sommerzeit ein Fehler ist

Es ist der 7. April 1980, als durch Deutschland eine Welle riesiger spontaner Demonstrationen wogt. Statt wie jeden Montag in die Schule zu gehen, stürmen Millionen Kinder die Rathausmärkte der Republik. Sie schreien, pfeifen und toben: „Gebt uns unsren Schlaf zurück!“ Viele Eltern kommen mit. Sie demonstrieren nicht nur für die Rechte der Kleinen, sondern auch für sich. Holen die Schüler Luft, skandieren die Eltern voller Wut: „Wo ist nur der Morgen geblieben? Ihr habt ihn uns gestohlen.“

Gewerkschaften rufen zum Generalstreik auf. Tags darauf kommt das gesellschaftliche Leben völlig zum Erliegen. Eine endlos lange Woche ziehen sich die Proteste hin. Dann lenken die Politiker ein. Bundeskanzler Helmut Schmidt tritt vor die Presse und verkündet, ab sofort werde die neue Regelung zurückgenommen. Kein Bürger müsse mehr eine Stunde früher als gewohnt zur Arbeit oder in der Schule erscheinen. Man habe sich durch die Maßnahme, die Arbeits- und Schulzeiten nach vorne zu verlegen, erhofft, das Tageslicht während der Sommermonate besser auszunutzen und Energie zu sparen. Dass dieses Ansinnen auf derart hartnäckigen Widerstand stoße, habe man nicht erwartet. „Wir regieren niemals gegen das Volk“, sagt Schmidt und kündigt an, das neue Gesetz baldmöglichst außer Kraft zu setzen.

Natürlich ist dies eine fiktive Geschichte. Die Wirklichkeit sah anders aus: In der Nacht vom 5. auf den 6. April 1980 wurde nach langer Pause erneut die Sommerzeit in Deutschland eingeführt. Am folgenden Montag, den 7. April, standen Abermillionen Menschen eine Stunde früher auf als sonst. Protestiert haben sie nicht. Dennoch waren die meisten Menschen hundemüde. Ihre innere Zeitmessung ließ sich nämlich nicht so leicht überlisten wie die Zeitanzeige ihres Weckers.

Rein biologisch war es nun mal eine Stunde früher – auch wenn die Uhr das gar nicht anzeigte. Und rein biologisch änderte sich daran auch in den folgenden Monaten nicht allzu viel. Seit mehr als dreißig Jahren leidet also die Mehrheit der Bevölkerung alljährlich sieben Monate lang, bis am letzten Sonntag im Oktober die Uhr auf die Normalzeit zurückgestellt wird.

Der eine 25-Stunden-Tag im Herbst sollte der eigentliche „Tag des Schlafes“ sein, nicht der offizielle Termin am 21. Juni, für den sich niemand wirklich interessiert. Denn Ende Oktober darf ein Volk von Schlaflosen endlich mal eine ganze Stunde länger schlafen – völlig unbeschwert und ohne jeden Rechtfertigungsdruck.

Noch im 19. Jahrhundert hatte hierzulande jede größere Stadt ihre eigene Zeit. Reisende mussten ihre Uhr nach der nächstbesten Kirchturmuhre stellen. Erst 1893 stellte das Deutsche Reich auf die einheitliche Mitteleuropäische Zeit um. Vor allem den Eisenbahnern war es zu kompliziert geworden, in sechzig verschiedenen Zeitzonen zu arbeiten.

Im Ersten Weltkrieg setzte sich eine weitere neue Idee durch: die Sommerzeit. Voran gingen die Deutschen, die am 1. Mai 1916 ihre Uhren eine Stunde vorstellten. Das sollte Energie sparen und der kriegsgebeutelten Industrie helfen, das Tageslicht besser zu nutzen. Daher – und weil der ursprüngliche Erfinder ein Eng-

länder war – auch der englische Name *daylight saving time*. Nach drei Jahren war der Spuk vorbei. Doch von 1940 bis 1949 wurden die Deutschen erneut zwischen Frühjahr und Herbst eine Stunde zeitlich vorverlagert. Im Jahr 1947 gab es sogar eine zusätzliche „Hochsommerzeit“, zu der die Uhren insgesamt zwei Stunden vorgingen.

Doch heute werden die Stimmen der Kritiker immer lauter. Viele Umfragen der letzten Jahre brachten eine klare Mehrheit für die Sommerzeitgegner. Eine Online-Petition des Erlanger Arztes Hubertus Hilgers zur Abschaffung der Sommerzeit zeichneten im Jahr 2013 binnen weniger Monate mehr als 55 000 Menschen.

Im Frühjahr 2014 versuchte sogar die bayerische Wirtschaftsministerin und Vize-Ministerpräsidentin Ilse Aigner für ihre Partei, die CSU, im Europawahlkampf zu punkten, indem sie kündigte, bei der Europäischen Union gegen die Zeitumstellung zu kämpfen. Kurz darauf nickte ein Parteitag der CDU einen ähnlich lautenden Antrag ab. Die Politiker hatten gemerkt, wie populär das Thema geworden war.

Um es sich mit niemandem zu verscherzen, lässt es die CDU geschickt offen, ob sie in Zukunft die Sommerzeit oder die Normalzeit ganzjährig beibehalten möchte. Aigner und die CSU votieren hingegen eindeutig für eine ganzjährige Sommerzeit. Damit dokumentieren sie eindrucksvoll, wie wenig sie von Chronobiologie und der Steuerung des intuitiven menschlichen Zeitgefühls verstanden haben.

Die Argumente der Sommerzeitgegner, zu denen ich mich zähle, sind jedenfalls überzeugend: Künstliches Licht zum Beispiel verbraucht im Vergleich zur industriellen Produktion so wenig Energie, dass die Zeitumstellung keinen ökologischen oder wirt-

schaftlichen Nutzen hat. Im Gegenteil: Mehr als abends eventuell an Licht gespart wird, verpufft morgens durch zusätzliches Heizen. Eine Gesamtenergiebilanz zu erstellen, ist schwierig. Aber es häufen sich Berechnungen, die eher zu Ungunsten der Sommerzeit ausfallen.

So oder so sind die schädlichen Auswirkungen der Zeitumstellung prägnant. Daten aus England zeigen, dass es in den ersten beiden Tagen nach Beginn der Sommerzeit mehr Verkehrsunfälle gibt. US-Forscher registrierten am Montag danach sogar einen Anstieg der Herzinfarkttrate um ein Viertel. Schuld daran sei vermutlich Schlafmangel. Am Montag nach der Umstellung zurück zur Normalzeit im Herbst, wenn wir eine Stunde länger schlafen können, fanden die Forscher eine entsprechende Abnahme der Infarkte um 21 Prozent.

Manche Menschen benötigen bis zu einer Woche, um den Minijetlag wegzustecken. Zwölf Prozent mehr Menschen als sonst sollen nach Sommerzeitbeginn eine Arztpraxis aufsuchen. Es werden mehr Schlafmittel und Antidepressiva verschrieben. Vor allem ältere Menschen und Kleinkinder scheinen – neben den schon sprichwörtlich gewordenen Milchkühen – Umstellungsprobleme zu haben. Und dass die Probleme stärker sind als bei einer Flugreise über eine Zeitzone hinweg, ist schnell erklärt: Verstellen wir die Zeit, bleiben aber vor Ort, ändern sich die äußeren Signale nicht. Die Sonne geht in Bezug zur Uhrzeit eine Stunde später auf und unter. Dadurch bekommt die innere Uhr kaum Anweisungen, mitzuziehen.

Das unterscheidet die Situation grundsätzlich von einer Reise nach Griechenland. Der Dirigent der inneren Uhren, die *master-clock* im Mittelhirn, hat nach der Umstellung zur Sommerzeit überhaupt keine Chance, abends zeitig genug in den Nachtmodus zu schalten. Wir werden in Bezug zur äußeren Zeit also

bis zu einer Stunde später müde als sonst – und das nicht nur in den Tagen nach der Umstellung, sondern die ganze Zeit, bis wir die Uhren im Herbst zurückstellen.

Genau hier versteckt sich das eigentliche Sommerzeit-Dilemma: Unser Alltag wird für etwa sieben Monate permanent in einen gen Morgen verschobenen äußeren Rhythmus gezwungen. Unsere inneren Uhren erhalten während all der Monate in der mutwillig verschobenen Zeitzone – Tag für Tag und Nacht für Nacht – verkehrte Signale zur Nachjustierung. Sie ticken dauerhaft zu spät.

Die Zeitumstellung an sich, das kurzfristige Aus-dem-Rhythmus-Kommen, ist also trotz bemerkenswerter negativer Folgen das kleinere Problem. Es ist die Sommerzeit selbst, die als größter systematischer Schlafräuber in unserer Gesellschaft gelten darf.

Für mehr oder weniger ausgeprägte Lerchen ist all das kein Problem. Sie werden ohnehin früh müde und sind morgens auch dann vor dem Weckerklingeln ausgeschlafen, wenn dieses im Bezug zum biologischen Tag eine Stunde früher passiert. Doch wie im letzten Kapitel erwähnt, sind Lerchen in der Gesamtbevölkerung deutlich in der Unterzahl.

Ganz anders ergeht es den meisten Menschen mit durchschnittlichem und allen Menschen mit eulenhaftem Chronotyp. Sie machen etwa zwei Drittel der Bürger Zentraleuropas aus und leiden auch schon ohne Sommerzeit wegen des sozialen Jetlags unter der Arbeitswoche an Schlafentzug. Die Sommerzeit verschärft die Situation dramatisch. Besonders stark betroffen sind jüngere Menschen – Schüler und Auszubildende –, da diese eher als alte Menschen zum Eulendasein tendieren.

Die sozial gejetlagte Mehrheit wird während der Sommerzeit also allabendlich zu spät müde, weil es zuvor eine Stunde länger

als gewöhnlich hell ist. Der Wecker reißt sie dennoch gnadenlos frühmorgens aus den Federn. Auf der Strecke bleiben mindestens ein paar Minuten Schlafenszeit – bei den einen etwas mehr, bei den anderen etwas weniger. Und die Erkenntnisse der Schlafforschung sprechen klar dafür, dass sich so Stück für Stück ein chronisches Schlafdefizit aufbaut.

Verantwortlich dafür, dass sich so viele Menschen den gesamten Sommer und bis in den Herbst hinein schlapp, unkonzentriert und müde fühlen, ist also die um eine Stunde gewachsene Diskrepanz zwischen sozialer und biologischer Zeitmessung. Und dagegen hilft nur eines: die dauerhafte Beibehaltung der Normalzeit.

Die Sommerzeit muss also endlich abgeschafft werden. Alle Eulen und die allermeisten durchschnittlichen Chronotypen wären schlagartig gesünder, schlauer und fitter. Die Minderheit der Lerchen hätte hingegen keine gesundheitlichen Nachteile. Sie würde allenfalls am Wochenende so früh müde, dass sie längere Abendveranstaltungen weniger gut genießen könnte – ein vergleichsweise nachrangiges Problem. Nebenbei sparten der Staat und viele Unternehmen auch noch Geld, weil die aufwändige Zeitemstellung wegfiel.

Warum favorisieren aber selbst die meisten deutschen Politiker, die gegen die Zeitemstellung sind, die ganzjährige Sommerzeit? Diese würde das Problem ja sogar verschlimmern. Vielleicht liegt es daran, dass unter den Entscheidungsträgern besonders viele zu den Frühaufstehern gehören, die der Sommerzeit vor allem Positives abgewinnen können? Außerdem dürfen Jugendliche, die besonders heftig unter der Sommerzeit leiden, noch nicht wählen. Und Eltern haben meist Wichtigeres zu tun, als sich über einen künstlich verstärkten sozialen Jetlag aufzuregen.

Doch Politiker sind dem Allgemeinwohl verpflichtet. Sie sollten deshalb endlich die Argumente aus der Wissenschaft ernst nehmen und den Unfug mit der Sommerzeit beenden.

Wer sich Kommentare zur Zeitumstellung im Internet anschaut oder wie ich als Experte bei Hörerdiskussionen im Radio oder als Vortragender mit vielen Menschen über das Thema spricht, muss ohnehin den Eindruck gewinnen, dass die Befürworter einer ganzjährigen Sommerzeit überwiegen. Sie verkünden oft erschreckend aggressiv und teils beleidigend das immer gleiche Argument: Es sei doch schön, die abendliche Freizeit länger im Hellen verbringen zu dürfen. Es könne doch nicht sein, dass man ihnen dieses persönliche Vergnügen rauben wolle.

Zunächst klingt das einleuchtend. Doch die deutlich leiser auftretende tatsächliche Mehrheit jener Menschen, die morgens einen Wecker zum Aufstehen brauchen, kann die hellen Abende irgendwann gar nicht mehr genießen. Sie sind chronisch unausgeschlafen und schon vor Sonnenuntergang todmüde, können wegen der falsch getakteten inneren Uhren fatalerweise dennoch nicht gut einschlafen. Zudem verstärkt das zusätzliche abendliche Tageslicht ja permanent ihr Problem, morgens nicht rechtzeitig wach zu werden.

Offen gesagt, vermute ich übrigens auch unter den Befürwortern der Sommerzeit einige, die chronisch unausgeschlafen sind. Das würde zumindest den gereizten Unterton ihrer Diskussionsführung erklären. Vielleicht ahnen sie aber auch nur, dass sie die schlechteren Argumente haben. Wären übrigens die Arbeitszeiten individualisierter als heute, wie ich es im vorigen Kapitel gefordert habe, dürften auch die Lerchen nichts mehr gegen die Normalzeit haben. Dann könnten sie einfach eine Stunde früher zur Arbeit gehen und hätten ebenfalls am Feierabend länger Licht.

Darüber, die Sommerzeit ganzjährig beizubehalten, braucht man angesichts der gesicherten Erkenntnisse aus Chronobiologie und Schlafforschung also nicht mehr wirklich zu diskutieren. Wer daran festhält, ist entweder egoistisch, allzu scharf auf Wählerstimmen – oder schlicht naiv. Vor allem aber zeigt das Beispiel Russlands, wie sehr solche voreiligen Schlüsse nach hinten losgehen: Dort wurden im Jahr 2011 mehrere Zeitzonen zusammengelegt und die Sommerzeit wurde ganzjährig eingeführt. Seitdem stöhnt das ganze Land über lähmende Unausgeschlafenheit. Ein Anstieg von Depressionen und ein Rückgang der Geburtenrate wurden als mögliche Folgen bereits ins Gespräch gebracht.

Eine Mehrheit der Bürger möchte so schnell wie möglich zur Normalzeit zurück. Ministerpräsident Dmitri Medwedew ordnete Anfang 2013 eine wissenschaftliche Untersuchung des Phänomens an. Und im Juli 2014 beschloss die Duma, schon kommenden Oktober zur dauerhaften Normalzeit umzuschalten.

Die Tage der Zeitumstellung sind also hoffentlich weltweit gezählt. Allerdings droht – Russland hin, Chronobiologie her – auch in Deutschland zunächst das noch schlimmere Szenario einer ganzjährigen Sommerzeit. Dann bleiben nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder wir passen den Lebensrhythmus an Länder an, die noch weiter westlich in der Zeitzone leben und folglich noch mehr unter der Sommerzeit leiden, wie zum Beispiel Spanien. Dort beginnen Schule und Arbeit später, es gibt eine Siesta und das Abendessen startet frühestens um 21 Uhr.

Oder wir simulieren uns passendere Sonnenauf- und -untergänge, setzen uns morgens vor dem Frühstück regelmäßig vor eine Lichttherapielampe und laufen abends mit Sonnenbrille herum.