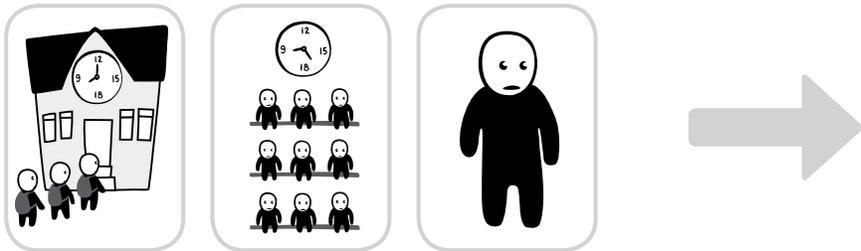


Was wäre, wenn sie
ihr Leben um eine
Stunde verschieben
könnten?



Die heutige Gesellschaft: 9-5 Gesellschaft

Unsere Mission startet mit einem B

Die B-Society wurde am 27. Dezember 2006 gegründet und hat derzeit Mitglieder in 50 Ländern. Wir unterstützen eine flexible Gesellschaft, die unterschiedliche Familien-Typen, Arbeits-Modelle und individuelle Tagesrhythmen integriert. Mehr über unsere B-Mission lesen sie im Folgenden.

B wie Biologie

Chronobiologie ist ein Zweig der Biologie und befasst sich mit der inneren Uhr des Menschen – unseren Tagesrhythmus. Diese so genannten zirkadischen Rhythmen sind genetisch festgelegt und steuern die Tages- oder Nachtzeiten, zu denen es der einzelne Mensch vorzieht zu schlafen oder wach zu sein. Die zirkadischen Rhythmen haben außerdem Einfluss auf Leistungshochs und –tiefs. Der Bereich der Tagesrhythmen erstreckt sich über eine Vielzahl von Chronotypen: Von Personen mit Tendenzen zu sehr frühen Chronotypen (A-Typen/Frühaufsteher mit frühem Leistungsmaximum), bis hin zu Personen mit sehr spätem Chronotyp (B-Personen/Spätaufsteher mit späterem Leistungsmaximum). Die B-Society setzt sich für eine Gesellschaft ein, die diese unterschiedlichen Tagesrhythmen anerkennt und unterstützt. In den aktuellen Gesellschaftstrukturen werden jene Chronotypen, die später aufstehen und ihre beste Leistung erst später am Tag geben, die so genannten B-Typen, nicht darin unterstützt, ihr volles Potential



B-Society: Was wäre, wenn Sie Ihr Leben um eine Stunde verschieben könnten?

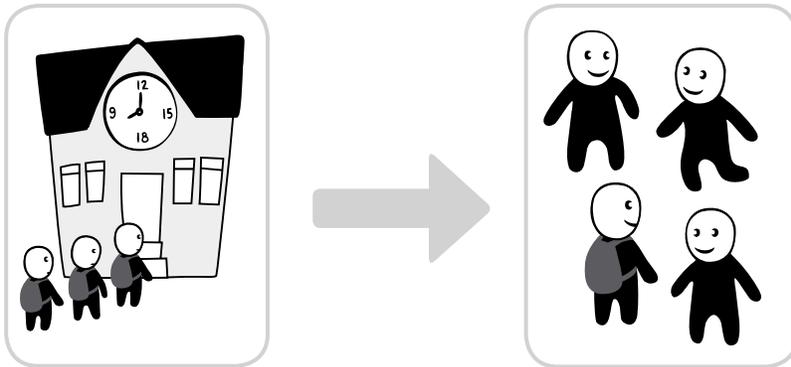
für das Wohl der Allgemeinheit auszuschöpfen. Sie werden in eine Außenseiterposition gedrängt, für die sie sich rechtfertigen müssen.

B wie B-Typen

Schulen und die meisten Arbeitsplätze unterstützen in erster Linie Frühaufsteher. Aus historischen Gründen ist die Leitkultur eine Morgenkultur, obwohl aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die wenigsten Menschen (genauer 15 Prozent) echte Frühaufsteher sind. Die meisten Menschen sind Langschläfer. Warum aber beginnt die Schule um 8 Uhr und warum ist es notwendig, sich dafür zu entschuldigen, wenn man erst nach 9 Uhr mit der Arbeit anfangen möchte? Der Grund ist: Es gibt nur eine sehr geringe soziale Akzeptanz für so genannte B-Typen, also Menschen, die später am Tag aufstehen und ihr Leistungsmaximum folglich auch erst später am Tag erleben. Ziel der B-Society ist es, an den Schulen Stundenpläne einzuführen, die den zirkadischen Rhythmen der Schüler gerecht werden und sich für Arbeitsplätze einzusetzen, an denen die verschiedenen Leistungsrhythmen sozial akzeptiert werden. Ein Umdenken ist hier dringend notwendig.

Viel Spaß beim Lesen!

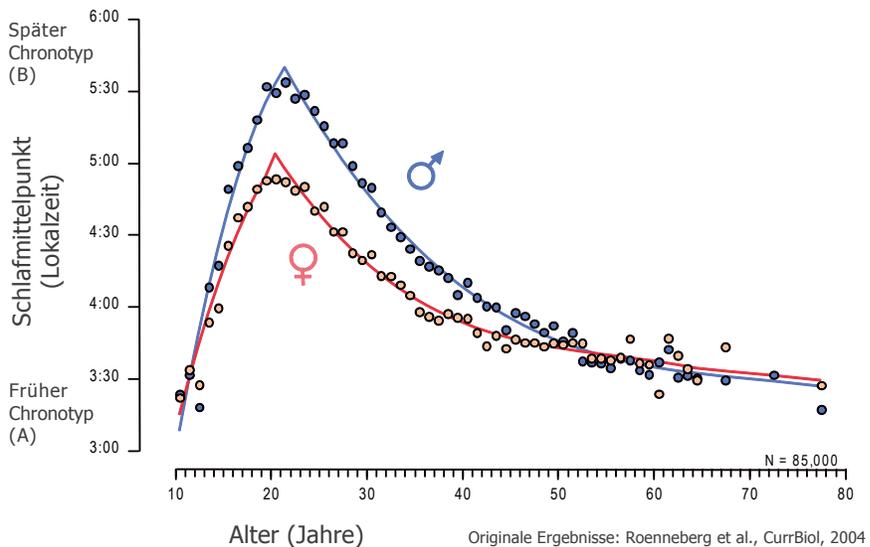
Camilla Kring, PhD
Chairperson



NEUE SCHULZEITEN

80 Prozent aller jungen Menschen im Alter zwischen 10 und 20 Jahren sind späte Chronotypen (B-Typen), deren Leistungshoch typischer Weise in den Nachmittags- oder Abendstunden auftritt. Entgegen dieser Tatsache geben historische und kulturelle Gewohnheiten einen Schulbeginn von 8 Uhr vor. Dies verhindert, dass bei den Schülern eine optimale Leistung abgerufen wird und hat zudem Einfluss auf deren allgemeine Lebensqualität. Schüler, deren Leistungsfähigkeit durch Müdigkeit geschwächt wird, sind kein individuelles Problem – sondern ein gesellschaftliches Problem. Wie lange also kann es so weitergehen? Wollen wir wirklich, dass sich das fortsetzt?

Unser Tagesrhythmus verändert sich im Laufe unseres Lebens. Die Graphik unten zeigt: Mehr Männer als Frauen sind so genannte B-Typen. Ein früher Schulbeginn könnte daher die Ursache dafür sein, dass viele junge Männer – nicht nur in Dänemark, sondern weltweit – in der Schule versagen und aufgrund dessen keinen Ausbildungsplatz bekommen.



Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten die Schulzeiten um eine Stunde verschieben!

Eine Studie der Universität von Kentucky in Lexington zeigt, dass durch ein Verschieben der Schulzeiten um lediglich eine Stunde, die Quote der Schüler, die jede Nacht 8 Stunden Schlaf bekommen, von 37.5 auf 50 Prozent anstieg. Desweiteren hatten die Schüler eine höhere Motivation, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und sie erreichten bessere Noten.

Eine deutsche Studie, die von Christoph Randler von der Universität Heidelberg durchgeführt wurde, stellte einen Zusammenhang zwischen den Tagesrhythmen der Schüler und ihren Schulnoten her: Die Resultate waren ebenso informativ wie erschreckend. B-Typen, also die Mehrheit der Schüler, erreichen schlechtere Prüfungsergebnisse, weil Prüfungen oft vor 12 Uhr angesetzt werden. Fazit: Zu viele junge Menschen erzielen Ergebnisse, die unter ihrem Leistungspotential liegen, sie werden benachteiligt,

weil sie später aufstehen und sie ihr Leistungshoch erst am Nachmittag erreichen. Studien haben gezeigt, dass die Mehrzahl der Schüler bessere Noten erreichen können, wenn ihre Prüfungen am Nachmittag stattfinden. Der Notendurchschnitt von Schülern, die B-Typen sind, verschlechtert sich signifikant, wenn sie an Prüfungen teilnehmen, die auf den Vormittag gelegt wurden.

Dazu zwei Studien:

Eine Studie des norwegischen Forschers Bjørn Bjorvatn zeigt, dass, wenn der Unterricht am Montagmorgen erst um 9.30 Uhr beginnt, die Schüler bessere Noten erzielen und die Zeit, in der sie auf Lernimpulse reagieren, schneller ist, als wenn der Unterricht um 8 Uhr anfangen würde.

Der türkische Wissenschaftler Senol Besoluk belegt in seinen Studien, dass das Timing von Unterricht und Prüfungen großen Einfluss auf die schulische Leistung hat.

Wenn man den Lebensrhythmus von Teenagern nach ihren chronobiologischen Bedürfnissen ausrichtet, birgt das die Möglichkeit, ungeahnte Leitungspotentiale abzurufen – auch mit Blick auf die Zukunft. Denn: Ausgeschlafene Schüler erlangen bessere Noten und dadurch bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Flexible Unterrichtszeiten

Die dänische „Vorbasse Schule“ hat einen flexiblen Unterrichtsbeginn für die 7-, 8- und 9-Klässler eingeführt. Die Schüler können wählen, ob sie lieber der Morgengruppe zwischen 8:00 und 11:00 Uhr oder in der Nachmittagsgruppe zwischen 14:00 und 16:00 Uhr arbeiten. Auf diese Weise können die Schüler zu Zeiten unterrichtet werden, die ihrem täglichen Rhythmus am besten entsprechen. Nachdem dieser flexible Unterrichtsbeginn eingeführt wurde, stieg der Notendurchschnitt der Schüler signifikant von

6.1 auf 6.7. Außerdem waren die Schüler während des Unterrichts aufmerksamer und motivierter.

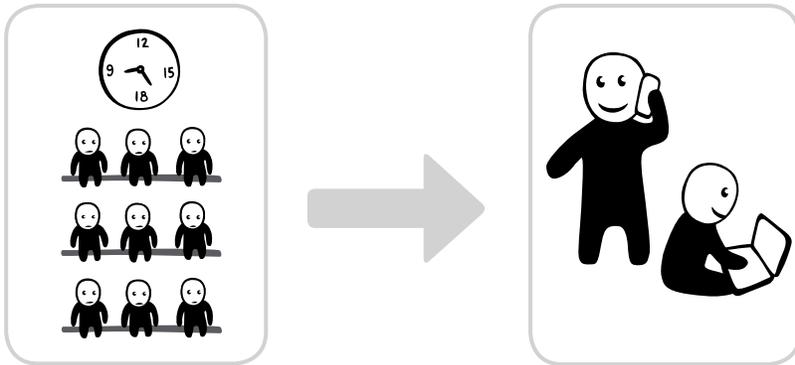
Ulla Fisker, Leiterin der Egaa Ungdomshoejskole, hat den Unterrichtsbeginn von 8:30 Uhr auf 10:00 Uhr verschoben. Mit Erfolg: Die Schüler waren wacher, konzentrierter und aufnahmefähiger. Die Frederiksberg Ny Skole führte flexible Stunden bereits für das erste Schuljahr ein. Die Schüler dort haben die Möglichkeit, den Unterrichtsbeginn zu wählen, der am besten zu ihrem Tagesrhythmus passt. Für Kinder, die früh aufstehen, findet der Intensiv-Unterricht morgens zwischen 8:00 und 9:00 Uhr statt. Kinder, die später aufstehen, können das Angebot zwischen 13:00 und 14:00 Uhr nachmittags nutzen. Ab der siebten Klasse ist es sinnvoll, noch stärker zu differenzieren: Frühaufsteher können die Stunden zwischen 8:00 und 10:00 Uhr, Spätaufsteher, die zwischen 14:00 und 16:00 Uhr wählen.

Flexible Anfangszeiten sollten auch an Oberschulen, Universitäten und anderen Ausbildungsstätten angeboten werden.

Wie man die Anfangszeiten an Schulen ändert

Sprechen Sie mit dem Direktor oder der Direktorin. Oft sind die Anfangszeiten kommunal geregelt – Ausnahmegenehmigungen sind aber möglich.

Setzen Sie das Thema „chronobiologische Rhythmen“ auf die Tagesordnung eines Elternabends. Die B-Society wird Sie gerne mit entsprechendem Material unterstützen.



DURCH GLEICHSTELLUNG VON A UND B DIE PRODUKTIVITÄT ERHÖHEN

Das größte Wachstumspotential eines Unternehmens liegt in der Einführung flexibler Arbeitszeiten, die es erlauben das optimale Leistungshoch der Arbeitsnehmer auszuschöpfen.

Eine Studie der Ugebrevet A4 zeigt, dass 40 Prozent der Befragten meinten, dass starre Arbeitszeiten sie daran hindern würden, ihr volles Potential zu erreichen.

Als Arbeitgeber sollten Sie deshalb über den Nutzen nachdenken, den es hat, wenn die Arbeitszeiten für Ihre Angestellten optimal gestaltet wären: Die Produktivität erhöht sich, Lebensqualität und Betriebsklima verbessern sich.

Wachstum liegt darin, Arbeitszeiten anzupassen

Nach langen Jahren der Verhandlung haben sich Arbeitgeberverbände und Gewerkschaften im Jahr 1919 auf folgende allgemein verbindliche Zeiteinteilung geeinigt: Acht Stunden Arbeit, acht Stunden Freizeit, acht Stunden Schlaf.

Das 8-8-8 Modell garantierte die Funktionsfähigkeit einer industriellen Gesellschaft deren prototypischer Arbeitnehmer am Fließband stand: Durch synchronisierte Arbeitsrhythmen gelang es, die gesellschaftliche Produktivität zu optimieren oder gar zu maximieren. In dieser Gesellschaft waren 80 Prozent der Unternehmenswerte materiell. Der Wert wurde durch Maschinen und Gebäude erzielt. In diesem volkswirtschaftlichen Kontext ergibt das 8-8-8-Modell Sinn.

Heutzutage aber sind laut der Ratingagentur „Standard & Poors“ 80 Prozent eines Unternehmenswertes immateriell. Das bedeutet, dass der Wert heutiger Unternehmen aus Wissen, Netzwerken, Marken, Kundenbeziehungen, Prozessen, etc. besteht. Die Mehrheit dieser Arbeit kann unabhängig von Zeit und Ort ausgeführt werden. Dies bedeutet, dass die Qualität der heutigen Arbeit in hohem Maße von den persönlichen Lebensbedingungen des Arbeitnehmers abhängt – das heißt: Geht es dem Arbeitnehmer gut, leistet er bessere Arbeit. Dabei können schon einfache Parameter – wie etwa flexible Arbeitszeiten – enorme Wirkung haben. Ein Arbeitnehmer, der aus Gründen der Arbeitsethik und der gesellschaftlichen Konventionen heraus („Der frühe Vogel fängt den Wurm“) gezwungen ist um 8.00 Uhr im Büro zu sein, obwohl er weder mental noch physisch auf der Höhe ist, wird nie die Leistung erbringen, die er erbringen könnte, wenn die Arbeitszeiten seinem eigenen Tagesrhythmus angepasst wären. Es ist eine Verschwendung von humanen und organisatorischen Ressourcen, an Arbeitsrhythmen festzuhalten, die im Zeitalter der Vollindustrialisierung entstanden sind.

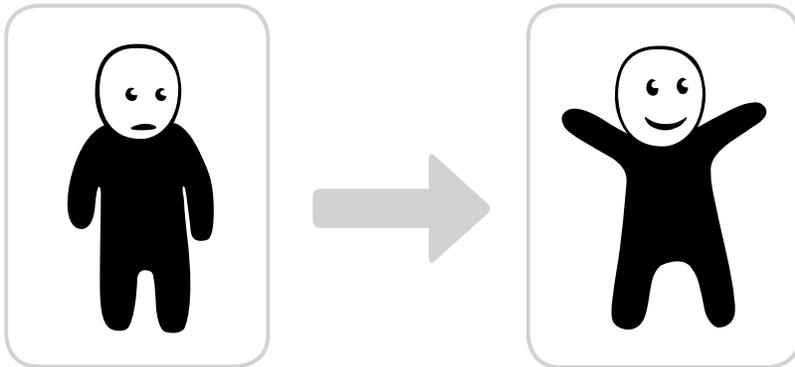
Arbeitszeiten an Tagesrhythmen anpassen

Der erste Schritt hin zu einem flexiblen Arbeitsleben ist Toleranz: es gibt unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche bezüglich der besten Arbeitszeiten – und der eine ist deswegen nicht besser als der andere. Die Arbeitszeiten sollten den unterschiedlichen Tagesrhythmen der Menschen entsprechen. Es ist möglich einzurichten, dass Frühaufsteher um 7:00 Uhr mit der Arbeit zu beginnen und Spätaufsteher um 10:00 Uhr. Dies könnte die Produktivität von Firmen und die allgemeine Lebensqualität erhöhen, und dabei das Krankheitsniveau und die Anfälligkeit für Stress reduzieren. Ein Plus für alle.

Wann sind ihre optimalen Arbeitszeiten? Können Sie ihre Arbeitszeiten um eine Stunde verschieben? Manchmal kann lediglich eine halbe Stunde einen Unterschied ausmachen. Die Möglichkeiten, dass Sie die Arbeitszeiten in ihrer Firma neu regeln, hängt von der Arbeitskultur und informellen Regeln ab:

Wie ist die Kultur und der Umgangston an Ihrem Arbeitsplatz? Fördert Ihre Firma Akzeptanz, Toleranz und Respekt gegenüber unterschiedlichen Arbeitszeiten und chronobiologischen Bedürfnissen? Zum Hintergrund: Oft finden sich in Unternehmen Überreste einer industriellen Arbeitskultur wieder. Sie zeigt sich in der Art und Weise, wie Kollegen miteinander reden. Gibt es z.B. bezüglich flexibler Zeiten einen sarkastischen Unterton an ihrem Arbeitsplatz? Kommentieren Ihre Kollegen es, wenn Sie ihren Arbeitsplatz um 14:30 Uhr verlassen? Oder wenn Sie erst um 10.30 Uhr auftauchen?

Es ist möglich, die Arbeitskultur zu ändern, aber das kostet Zeit. Wenn Sie mehr über diesen Prozess erfahren möchten, können Sie gerne mit der B-Society in Kontakt treten.



FLEXIBLE SCHULEN UND ARBEITS- PLÄTZE = BESSERE GESUNDHEIT

Warum sollte ein später Chronotyp (B-Typ) um 5:30 Uhr morgens aufstehen, wenn er doch durch diesen frühen Arbeitsbeginn seine Gesundheit aufs Spiel setzt? Zahlreiche Studien, u.a. an Schichtarbeitern zeigen, dass sich das Risiko an Volkskrankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen etc., zu erkranken erhöht, wenn Menschen dazu gezwungen sind, gegen ihren Rhythmus zu arbeiten.

Eine Gesellschaft also, die einen „8-bis-16-Uhr“-Arbeitszyklus favorisiert, setzt die Gesundheit zahlreicher seiner Bürger auf's Spiel. Denn bis zu 70 Prozent aller Menschen in Europa sind B-Typen.

Es gibt also einen engen Zusammenhang zwischen individuellen Tagesrhythmus und Wohlbefinden. Werden diese verschiedenen chronobiologischen Rhythmen in unserem tagtäglichen Leben berücksichtigt, fördert das eine erhöhte Lernfähigkeit, eine bessere Gesundheit, eine bessere Lebensqualität und eine höhere Produktivität. Und: Die Staus, die jeden Morgen nerven, wären weg – denn nicht jeder würde zur gleichen Zeit zur Arbeit hetzen.

