

# Liegen lernen



Wer gegen seine innere Uhr lebt, steigert das Risiko, auf Bahnsteigen vor **schwedischen Liegewagen** einzuschlafen.

FOTO: CHRISTIAN WÖLLER

Die dänische B-Society fordert das **Ende des normalen Arbeitstages** und einen späteren Schulbeginn. Sie hat gute Argumente, doch die neue Freiheit **gefährdet die Freizeit**.

VON SEBASTIAN DALKOWSKI

Das wird passieren: Die Arbeit, wie wir sie kennen, macht es nicht mehr lange. Wer in Zukunft noch von 8 bis 17 Uhr arbeitet, kommt ins Museum. Das ist passiert: Im Januar 2007 gründet die Dänin Camilla Kring einen Klub und nennt ihn B-Society, die B-Gesellschaft. Die B-Society fordert nicht weniger als die Revolution der Arbeitszeit: „Wir wollen den Aufstand gegen die Tyrannei des frühen Aufstehens, wir wollen eine bessere Welt, in der die verschiedenen Tagesrhythmen anerkannt und respektiert werden.“ Camilla Kring sagt: „Der

Mensch sollte das Recht haben, sich auszusuchen, ob er morgens seine Ruhe haben möchte.“ Das heißt: Schluss mit Arbeitszeiten von 8 bis 17 Uhr. Schluss mit faulen Kompromissen wie Gleitzeit.

Die Forschung hilft der B-Society beim Argumentieren. Diese hat herausgefunden, dass es drei Arten von Mensch gibt: Die A-Menschen (Lerchen), die früh aufstehen und früh ins Bett gehen und nach denen sich der Normalarbeitstag richtet. Die B-Menschen (Eulen), die spät aufstehen und spät ins Bett gehen. Und die Menschen, die irgendwo zwischen A und B liegen. Das hängt zu einem großen Teil mit den Genen zusammen, die bestimmen, wie die innere Uhr tickt.

Die Psychologin Brigitte Kudielka von der Universität Trier fand heraus, dass A-Menschen mehr Stresshormon Cortisol produzieren als B-Menschen, wenn sie früh aufstehen. Das erklärt, warum B-Menschen um sieben nicht fröhlich aus dem Bett springen. Wer gegen seine innere Uhr lebt, tut sich keinen Gefallen. Er baut ab, weil ihm der Schlaf fehlt. Buchautorin und Nachtteule Carolyn Schur hat mal versucht, wie ein A-Mensch zu leben: Sie wurde krank. Eine Studie der Duke University in North Carolina ließ Menschen Karten spielen.

Ergebnis: Durch Schlafentzug funktionieren bestimmte Teile des Gehirns schlechter.

Die B-Society hat noch weitere Argumente. Wenn nicht alle gleichzeitig zur Arbeit fahren, gibt es keine Staus mehr. Eltern können ihre Kinder zur Schule bringen, wenn der Arbeitsbeginn nicht festgeschrieben ist. Ein anderes Arbeitsmodell ist nicht nur nötig, sondern auch möglich. Im Mittelalter musste der Bauer früh aufstehen, weil er zum Beispiel die Kühe melken musste. Im Industriezeitalter musste der Mensch früh raus, weil die Stechuhr es so wollte. Das ist vorbei.

Die Studie „Creative Work“ des Zukunftsinstitutes prophezeit, dass 2015 mehr als drei Viertel der Erwerbstätigen im Dienstleistungssektor tätig sind. Weil da viele Menschen am Computer arbeiten, ist es häufig egal, wann sie arbeiten. Das Zauberwort heißt Flexibilität. Imke Keicher, eine der Autorinnen der Studie, sagt: „Es ist eine Kernkompetenz im Umfeld von Creative Work, zu wissen, wann man am leistungsfähigsten ist.“

In den USA hat ein Unternehmen die Forderungen der B-Society radikal umgesetzt, noch bevor diese

sie überhaupt gestellt hatte. 2003 beginnt die Elektronikhandelskette „Best Buy“, nach Anregungen zweier Mitarbeiterinnen die festen Arbeitszeiten in ihrer Zentrale abzuschaffen. Die Idee heißt Rowe (= Results-only work environment). Was zählt, ist das Ergebnis, nicht die aufgewendete Arbeitszeit. Die beiden Erfinderinnen Jody Thompson und Cali Ressler sagen: „Jeder Person ist es selbst überlassen, was sie tun will und wann sie es tun will, solange die

Arbeit gemacht wird.“ Der Arbeitsberater Joe Robinson ist begeistert: „Dieses System ist der Weg zu mehr Leistung. Man hat keinen wachen Geist, wenn man zwölf Stunden am Tag wie eine Statue an seinem Schreibtisch sitzt.“

Reinhard Dombre, Mitglied des DGB-Bundesvorstandes, warnt jedoch vor solchen Vertrauensarbeitsmodellen: „Das ist meist im Interesse der Unternehmen, weil die Leute tendenziell mehr arbeiten als vorher. Was als Mündigmachung bezeichnet wird, ist ein Korsett. Die Leute müssen vor einer individuellen Überbeanspruchung geschützt werden.“ Wenn es keine festen Arbeitszeiten gibt, gibt es auch keine Trennung zwischen Arbeit und

Freizeit. Das Schöne an der Freiheit ist, dass sie die Mauer einreißt, die den Menschen einschränkt. Das Blöde an der Freiheit ist, dass das auch die Mauer ist, die den Menschen geschützt hat. Zum Beispiel vorm eigenen Ehrgeiz, zum Beispiel vor den Kollegen, zum Beispiel vorm Chef. Wer garantiert, dass der die Messlatte für die zu erledigende Arbeit nicht allmählich höher legt?

Wenn es nach der B-Society geht, kommt die neue Freiheit auch in die Schulen. Die Forschung steht erneut auf ihrer Seite. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder um acht Uhr morgens außer zum Schlafen zu nicht viel in der Lage sind. Schlafforscher Jürgen Zulley sagte 2002 in einem Interview: „Gerade Kinder brauchen Schlaf. Im Schlaf wachsen sie, das Lernen wird gefestigt.“ Günter Woog vom deutschen Spätaufsteher-Verein „DELTA t“ sagt über seine Schulzeit: „Es wundert mich, dass ich die Klausuren überhaupt bestanden habe.“

Auf Anregung der B-Society testet eine dänische Schule gerade ein Pilotprojekt. Ist das erfolgreich, wird ab August 2008 eine Klasse eingerichtet, die erst um zehn Uhr beginnt. Ole Vadmand, Mitarbeiter der Schule, erklärt: „Für mich gibt es keinen logischen Grund für den Schultag von acht bis drei. Die In-

formationsgesellschaft ist 24 Stunden täglich geöffnet.“

Doch wie weit soll die Freiheit gehen? 2005 gründete der Inder Krishnan Ganesh „TutorVista“. „TutorVista“ vermittelt indische Tutoren, die amerikanischen Schülern Nachhilfe per Webcam anbieten. Ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis der erste Bildungsminister vorschlägt, feste Unterrichtszeiten und Schulgebäude abzuschaffen und den Unterricht ins Internet zu verlagern? Dann dauert der Tag für einige weiterhin von acht bis fünf, für andere ist Mittag dann erst um Mitternacht.

## → INFO

**Neben** der inneren Uhr werden wir noch von zwei anderen Uhren geprägt: Die soziale Uhr wird vor allem von der Arbeitszeit und anderen Terminen bestimmt. Die Sonnenuhr hat den Menschen an den 24-Stunden-Tag gewöhnt. Ohne Sonnenlicht wäre unser Tag aufgrund der inneren Uhr knapp eine Stunde länger.  
**Literatur** und Links zum Thema findet ihr unter [www.rp-online.de/herzrasen](http://www.rp-online.de/herzrasen) und [www.bbvn.net/herzrasen](http://www.bbvn.net/herzrasen)

## → SIND DIE BEKLOPPT?



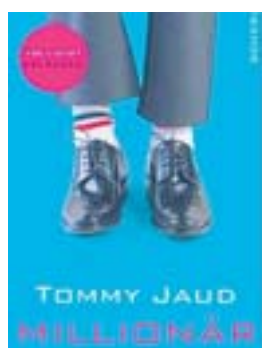
### Schöne alte Welt

Als die Welt besser war, gab es Second Life noch nicht. Damals war Mensch noch Mensch und kein pixeliger Avatar; wer Fritten essen wollte, ging zur Bude. Seit jedoch 2003 Second Life ans Netz ging, glaubt jede Marketingabteilung, ohne eine Dependence in der Online-Parallelgesellschaft auch in der wahren Warenwelt keine Existenzberechtigung zu besitzen. Ein Chipshersteller hat sich dort niedergelassen, eine Sport-

artikelfirma hinterlässt drei Streifen und ein Autohersteller hat eine Autoteststrecke gebaut, in der die Avatare die C-Klasse testen dürfen. So geht das immer weiter – bald ist jede Frittenbude im zweiten Leben zu finden.

Wie schade. Eigentlich hätte uns Second Life die Chance geboten, eine neue Welt schön zu machen. Stattdessen wiederholen sich alle die Ärgernisse, mit denen der Mensch sich schon das Diesseits vermiest hat: Kinderpornographie, Glücksspiel, Kreditkartenbetrug. In drei Jahren gibt es auch in Second Life eine Klimakatastrophe. Wetten, dass? Und wenn dann endlich alle drin sind, wenn es eigentlich First Life heißen müsste, weil es das wahre Leben nicht mehr gibt, werden sich ein paar Menschen eine wahnsinnige Idee einfallen lassen: Second Life in Second Life – Die wahre Flucht aus dem Alltag. SeP/FOTO: LINDEN LABS

## → WAS BESTSELLER ÜBER DEN LESER VERRATEN



### Tommy Jaud: Millionär

**Ist** Online-Broker  
**Liebt** Outlet-Stores  
**Hasst** Bücher  
**Hört** Auf Mutti  
**Sagt** „Merk dir meinen Namen, du wirst ihn noch schreien.“  
**Fährt** Ein Auto ohne Seele, aber mit deutschem Charakter



### Kerkeiling: Ich bin dann weg

**Ist** Oft enttäuscht worden  
**Liebt** Ü30-Partys (mit Mindestverzehr)  
**Hasst** „Diese Spießler“  
**Hört** So querbeet  
**Sagt** „Alles kann, nichts muss.“  
**Fährt** Cabrio mit hoher Laufleistung



### Dan Brown: Sakrileg

**Ist** Überzeugt, dass die US-Regierung hinter dem 11. September steckt  
**Liebt** John Grisham  
**Hasst** Nebensätze  
**Hört** Stimmen  
**Sagt** „Das ist total realistisch.“  
**Fährt** Bahn



### Tolkien: Die Kinder Hurins

**Ist** Erstaunlich behaart  
**Liebt** Rollenspiele  
**Hasst** Die Gegenwart  
**Hört** Mittelalter-Metal  
**Sagt** „Ohne Tolkien hätte es Harry Potter nie gegeben“  
**Fährt** Ford Sierra (aber mit reichlich TÜV)