

Definition: Was ist die Chronobiologie?

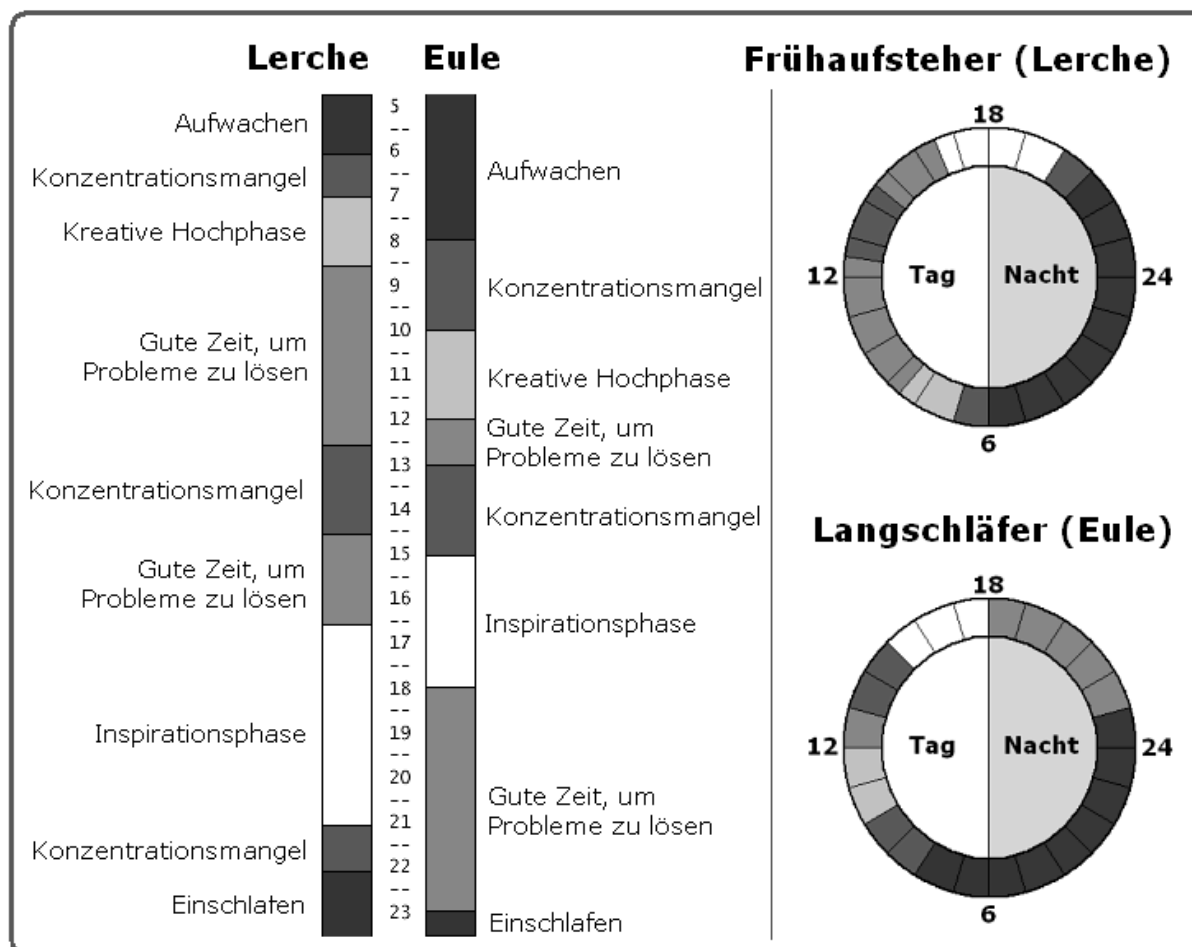
Als Chronobiologie wird die Wissenschaft bezeichnet, die sich mit der zeitlichen Organisation von biologischen Systemen und Organismen beschäftigt. Klingt höchst kompliziert und wissenschaftlich, lässt sich aber auch viel einfacher verstehen: In der Chronobiologie gehen Forscher Regelmäßigkeiten und wiederkehrenden Abläufen auf den Grund, den sogenannten **biologischen Rhythmen**.

Das wohl bekannteste Beispiel für einen solchen Rhythmus in der Chronobiologie ist der Schlaf-Wach-Rhythmus beim Menschen. Innerhalb der Chronobiologie wird ebenfalls untersucht, ob es weitere täglich wiederkehrende Regelmäßigkeiten gibt, die Menschen durchlaufen. Die Antwort: Ja, auf jeden Fall.

Großen Einfluss hat dabei der sogenannte Chronotyp, bei dem vor allem **zwei Typen voneinander abgegrenzt** werden:

- Die **Frühaufsteher (Lerchen)** genannt). Sie stehen schon früh morgens auf und sind sofort topfit.
- Und die **Langschläfer (Eulen)** genannt), die auch abends noch hellwach sind und sich gut konzentrieren können.

Der Organismus dieser Typen – also Stoffwechsel, Organtätigkeit, Konzentrationsfähigkeit – schwankt laut Definition innerhalb eines Tages jedoch erheblich. Und damit auch die **individuellen Leistungsphasen**. Soll heißen: Eulen und Lerchen sind nicht nur zu verschiedenen Zeiten wach beziehungsweise müde, sie durchlaufen über den gesamten Tag zu verschiedenen Zeitpunkten Phasen der Produktivität, aber auch der Unkonzentriertheit und fehlenden Motivation.



Die Hochphasen und Tiefphasen für Eulen und Lerchen

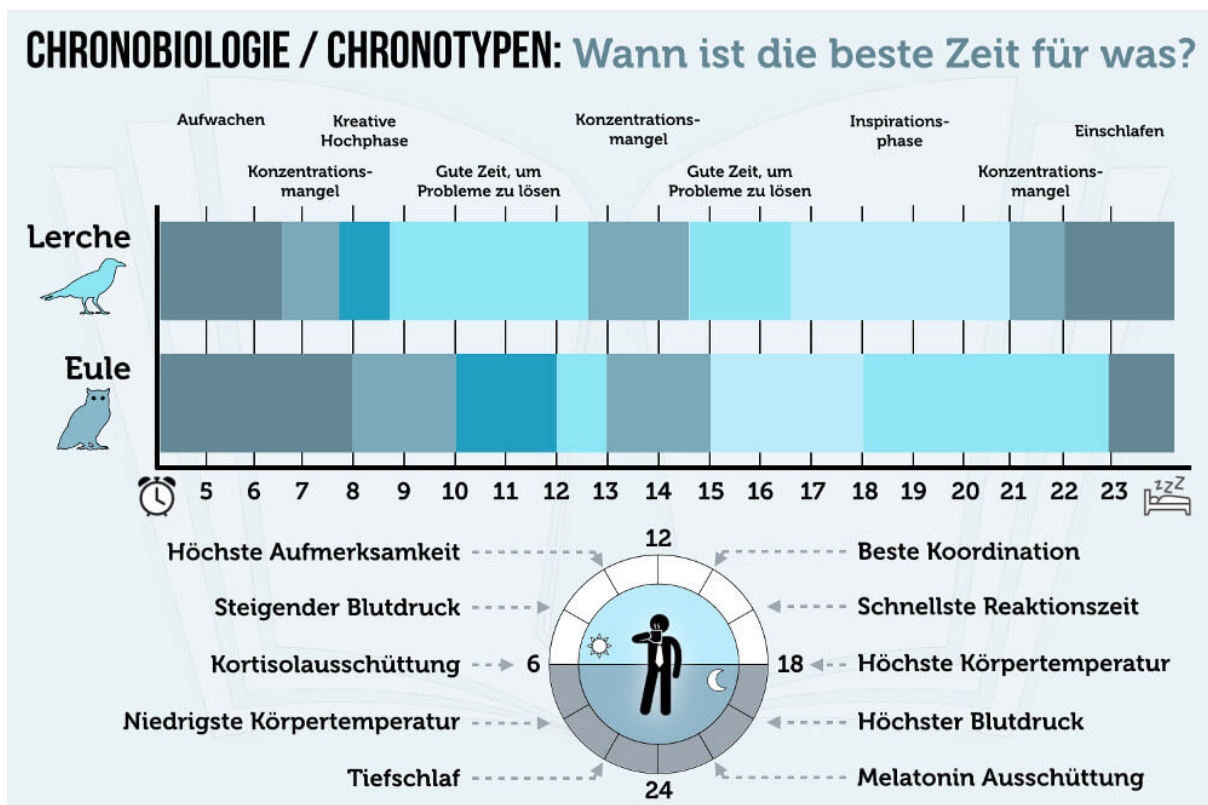
Vielleicht ist es Ihnen selbst schon einmal aufgefallen: Abhängig von der Tageszeit, zu der Sie eine Aufgabe erledigen,

fällt diese Ihnen leicht oder Sie haben das Gefühl, überhaupt nichts zu schaffen. Dahinter können die Phasen Ihrer Chronobiologie stehen.

Wer seinen Tag an die eigene Chronobiologie beziehungsweise seinen jeweiligen **Chronorhythmus** anpasst oder seinen Alltag danach wenigstens etwas strukturiert, kann seine Leistung, Kreativität und Produktivität deutlich verbessern.

Zum Beispiel indem er oder sie schwierige Aufgaben in seinen **Hochphasen** erledigt und den lästigen Kleinkram in den **Durchhängerphasen**.

Wie sich die einzelnen Zeiten bei beiden **Chronotypen** über den Tag verteilen, können Sie der folgenden Grafik entnehmen:



Das alles sind allerdings Durchschnittswerte, die im Einzelfall variieren können. Ihren ganz persönlichen Rhythmus müssen Sie leider selber finden. Für eine erste Orientierung für die beiden Hauptgruppen der Chronotypen ist die Grafik aber eine große Hilfe.

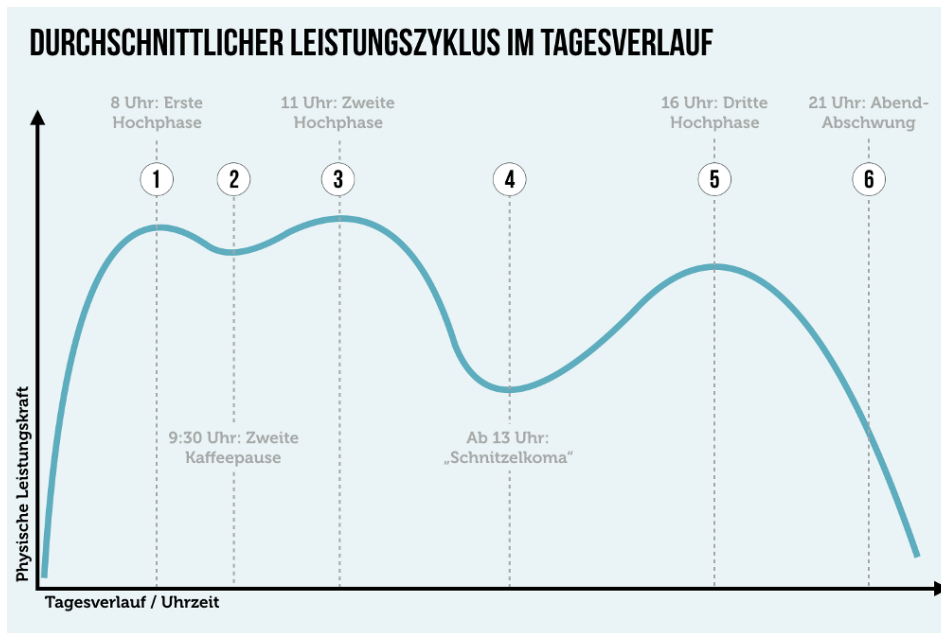
Als **Faustformel** für Ihre Leistungskurve können Sie sich auch merken:

- In der Zeit von **zehn bis zwölf Uhr** sind beide Typen am leistungsfähigsten, arbeiten konzentriert und sind kreativ.
- Gegen Mittag flacht die Leistungskurve bis etwa **15 Uhr** ab, bevor sich das nächste Hoch zwischen 16 und 20 Uhr aufbaut.

Wer also produktiver sein will, sollte seinen **Rhythmus kennen** und entsprechende Aufgaben danach ausrichten.

Die innere Uhr des Menschen ist genetisch festgelegt

Neue Erkenntnisse der Chronobiologie, wie etwa die Studien um den Chronobiologen Achim Kramer von der Berliner Charité, kommen zu dem Ergebnis, dass sich die innere Uhr von Eulen und Lerchen um bis zu **zwei Stunden** unterscheidet.



Zugleich wird schon im Mutterleib **genetisch festgelegt**, welcher Typ wir sind: Ob Lerche oder Eule – man bleibt, was man ist. „Ein Spättyp kann seine innere Uhr weder durch Lichttherapie noch durch die Gabe von Melatonin so umpolen, dass aus ihm plötzlich ein Morgenmensch wird“, sagt Kramer.

Bestätigt wird das auch von weiteren Studien. Egal, wie sehr sich beispielsweise Eulen auch bemühen, abends rechtzeitig ins Bett zu kommen, egal, wie viel Schlaf sie tanken – **am nächsten Morgen** führen sie doch wieder denselben alten Kampf mit der Snooze-Taste und der terriergleichen Hartnäckigkeit ihres Weckers.

Aus Untersuchungen, unter anderem vom Schlafforscher Frank Pillmann in Halle, weiß man, dass **Frühaufsteher** aufgrund des natürlichen Vorteils meist auch **bessere schulische Leistungen** aufweisen, während die Nachtschwärmer öfter neugierig und offen für neue Impulse sind.

Tatsächlich gibt es schon seit einiger Zeit eine **Debatte** darüber, ob Eulen in unserer Welt nicht **kategorisch benachteiligt** werden, weil ihr Rhythmus ein anderer ist, als der der Wirtschaft.

Die meisten Eulen schleppen sich morgens ins Büro, dabei befinden sie sich noch in einer Art biologischem **Jetlag**. Abends wiederum, wenn Sie zur Hochform auflaufen, machen die anderen schon wieder Feierabend. Während Lerchen die beste und produktivste Zeit also nutzen, um am eigenen Erfolg zu arbeiten, gehen Eulen die besten Stunden des Tages verloren.

<https://karrierebibel.de/chronobiologie-chronotyp/>