Die Chronotypen – was ist das?

1. Definition des Begriffs „Chronotypen“

In der Chronobiologie bezeichnet der Begriff Chronotypen die Menschen, die aufgrund ihrer inneren Uhr bestimmte physische Merkmale in verschiedener Ausprägung zu unterschiedlichen Tageszeiten besitzen. Als Grundlage für die Unterscheidung dient das unterschiedliche Schlafverhalten der Menschen. Die Chronobiologie ist eine Teildisziplin der Biologie, die die zeitliche Organisation physiologischer Prozesse untersucht.

**Aufgabenstellung in Einzelarbeit:**

Überlegen Sie sich, welche physischen Merkmale in der Definition gemeint sein könnten!

1. Die Chronotypen

Alle von Ihnen werden bereits bemerkt haben, dass unterschiedliche Menschen zu verschiedenen Zeitpunkten morgens wach werden, bzw. dass es ihnen unterschiedlich leicht oder schwer fällt, zum morgendlichen Wecker­klingeln auch tatsächlich aufzustehen. Der Zeitpunkt, wann man morgens wach wird, scheint damit zusammenzuhängen, welcher Typ man bezüglich der Schlafenszeiten ist. Alle Menschen besitzen dabei einen etwas anderen Zeittyp. Nach der Definition aus 1.1 können wir diesen Zeittyp mit dem Begriff Chronotyp gleichsetzen.

In der Bevölkerung lassen sich drei „Haupt-Chronotypen“ ausmachen:

* Frühaufsteher („Lerche“)
* Normaltyp
* Spätaufsteher („Eule“)

In den unterschiedlichen Kulturen der Erde haben sich verschiedene Nomenklaturen entwickelt. Bereits lange bevor die Chronotypen des Menschen entdeckt und untersucht wurden, war bereits bekannt, dass bestimmte Vogelarten zu ganz bestimmten Tageszeiten singen. Da im europäischen Raum die Lerche besonders früh zu singen beginnt und die Eule erst zum späten Abend aktiv wird, wird der Frühtyp auch häufig Lerche und der Spättyp Eule genannt.

Jetzt müssen zwei wichtige Umstände beachtet werden. Zum einen werden bei den Vögeln Chronotypen verschiedener Arten betrachtet, bei den Chronotypen des Menschen bleibt man jedoch bei einer Art.

Zum anderen erwecken die beiden Begriffe „Lerche“ und „Eule“ den Anschein, dass man die Menschen alle in zwei Kategorien einteilen könne. Dies ist jedoch nicht der Fall, wie sich an nachfolgender Abbildung 1 verdeutlichen lässt.

Weiterhin spielt das Alter (siehe Abb. 2) der jeweiligen Person eine große Rolle, wenn es um die Bestimmung des Chronotyps geht.

(Quelle: Roenneberg, T. (2012). Wie Wir Ticken. Köln: DuMont Buchverlag, S. 24ff

**Aufgabenstellung in Partnerarbeit**

1. Beschreiben Sie die nachstehenden Abbildungen.
2. Analysieren Sie die Abbildungen mithilfe Ihres bisher erworbenen Wissens.

Abb. 1 Verteilung der Chronotypen in der Gesellschaft   
(Grafik erstellt von Begger, basierend auf: Munich ChronoType Questionnaire, MCTQ, Auswertungsbogen)Abb. 2 Einfluss des Alters auf den Chronotyp eines Menschen (Grafik erstellt von Begger, basierend auf: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chronotype\_and\_age.svg)

