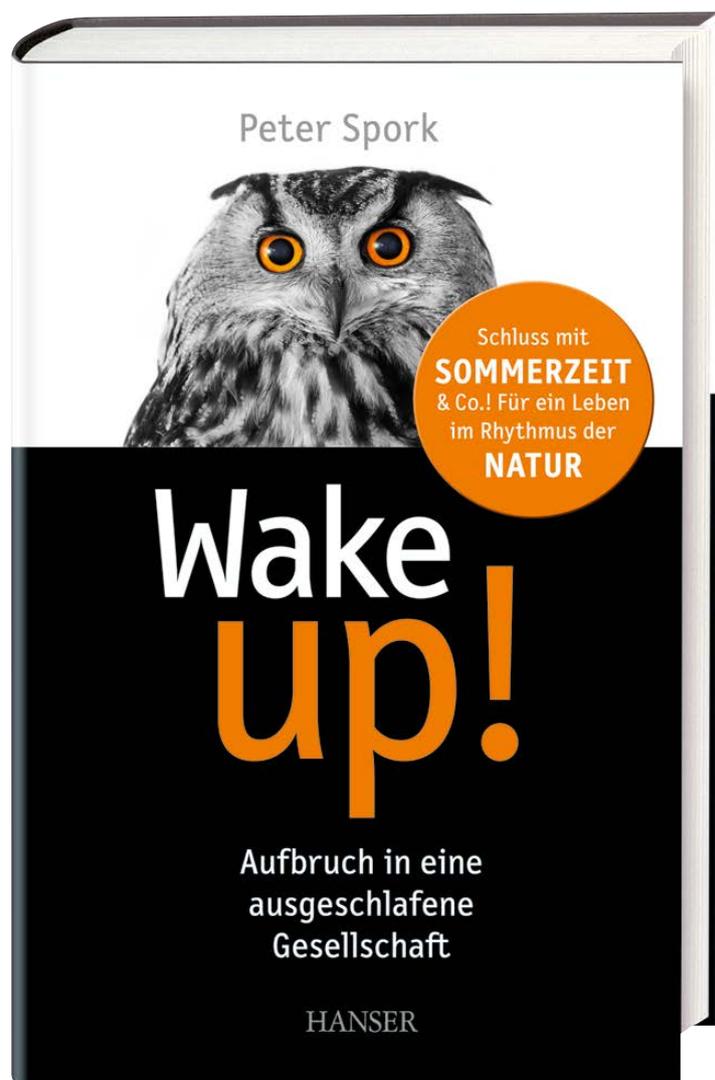


Leseprobe aus:

Peter Spork

Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.hanser-literaturverlage.de](http://www.hanser-literaturverlage.de)

© Carl Hanser Verlag München 2014

HANSER

Peter Spork

**Wake up!**



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*



# Einleitung

## Der verbrauchte Mensch

### Zeitverlust

Obwohl es dem Durchschnitt der Gesellschaft Mitteleuropas so gut geht wie nie zuvor, obwohl die Lebenserwartung kontinuierlich steigt, die Umwelt sauberer wird, die Nahrungsqualität zunimmt, wir immer mehr Sport treiben und die Medizintechnik nur noch wenig zu wünschen übrig lässt, fühlen wir uns immer kränker.

Für unsere diffusen, meist nicht besonders schwerwiegenden Beschwerden – leichte Kopfschmerzen, Bauchgrimmen, Schlafprobleme – lässt sich objektiv selten ein Auslöser finden. Deshalb glauben wir vermehrt, an eigentlich seltenen Modeleiden erkrankt zu sein, deren Symptome wunderbar auf das Beschwerdebild passen. Derzeit stehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten gegen Gluten, Fructose oder Laktose besonders hoch im Kurs. Viele Menschen fürchten sich auch vor Antibiotika-Resten im Fleisch, vor Elektromog, den Folgen der Gentechnik oder Pestizidrückständen im Gemüse.

Mein Kollege Sebastian Herrmann hat das Problem im März 2014 in einem schönen Beitrag für die *Süddeutsche Zeitung* beschrieben. Selbstverständlich gebe es ein „reales Fundament“ für

viele unserer Sorgen. Doch in den allermeisten Fällen löse vielleicht erst die Sorge die Symptome aus. Die tatsächliche Gefahr werde jedenfalls völlig überschätzt. Herrmann schreibt treffend: „Das positive Gegenbild dominieren Zerrbilder von Natur und Natürlichkeit.“

Natur ist in. Immer mehr Menschen greifen beim Einkaufen zu, wenn sie die Labels „natürlich“ oder „biologisch“ entdecken. Nahezu alle politischen Parteien möchten mit ökologischen Passagen in ihren Programmen punkten. „Zurück zur Natur“ ist einer der bedeutendsten Trends der Gegenwart. Der neue Hang zur Natürlichkeit treibt allerlei seltsame Blüten: Solange das Bio-Etikett auf dem Nahrungsmittel in vollem Glanz erstrahlt, ist die Welt in Ordnung. Ist das Lebensmittel von Gluten – absurderweise eine natürliche Substanz – befreit, glaubt man sich auf dem Weg der Besserung. Die Effekte auf die Gesundheit (und auch die Gesellschaft) allerdings sind nicht nachgewiesen positiv.

Dabei gibt es ein Feld, auf dem eine Art „Rückkehr zur Natur“ wirklich nottäte: unser Umgang mit der Zeit. Sehr viele Menschen in unserer Gesellschaft gehen auf zutiefst widernatürliche Weise mit den physikalisch vorgegebenen Wechseln aus Tag und Nacht, Frühling, Sommer, Herbst und Winter um. Und die Hinweise nehmen zu, dass es eben diese Art von Widernatürlichkeit ist, die wirklich negative Folgen hat.

Wir erwarten Höchstleistungen, wenn unser Körper Ruhe verlangt, und fahren oft runter, wenn wir am leistungsfähigsten sind. Wir essen, wenn unsere Organe nicht darauf vorbereitet sind. Wir nehmen Medikamente, wenn sie uns mehr schaden als nutzen. Wir suchen das Licht, wenn wir es dunkel brauchen, und die Dunkelheit, wenn wir Helligkeit benötigen. Wir ignorieren

unser Bedürfnis nach Pausen und Auszeiten. Kurz: wir haben verlernt, im Einklang mit der biologischen Taktung zu leben.

Daraus resultieren Übergewicht und Krankheit, mangelnde körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit, hohe Infektanfälligkeit, verringerte Lern-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, fehlende Kreativität und Lebensfreude, Reizbarkeit bis hin zur Depression.

Dieses Buch möchte das ändern: Es entwirft einen Achtpunkte-Plan, mit dessen Hilfe wir das Wissen aus Schlafforschung und Chronobiologie, der Lehre von den biologischen Uhren, in unserem Alltag anwenden können – und der konkrete Veränderungen von unseren Politikern und Arbeitgebern fordert. Denn das seelisch wie körperlich krank machende Leben gegen den natürlichen Rhythmus muss ein Ende haben.

Wir können lernen, *mit* der Zeit zu leben. So wie es biologisch sinnvoll ist. Und die modernen Wissenschaften liefern das Handwerkszeug dazu.

Dabei geht es allerdings nicht um Entschleunigung und Muße. Egal, ob bei Depressionen, Verhaltens- und Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen: Immer wieder wird neben der gestiegenen Sensibilität von Ärzten, Medien und Patienten die angebliche Beschleunigung des Seins, die zunehmende Dauerbelastung am Arbeitsplatz, das, was Experten die „erhöhte psychomentale Anforderung“ nennen, verantwortlich gemacht für lange Krankenschreibungen und eine zunehmende Zahl von Frühverrentungen.

Doch die Geschwindigkeit des Lebens – was immer das konkret sein soll – ist für die Masse der Menschen genauso wenig das Problem wie Elektrosmog und eine vermeintlich unnatürliche Ernährung. Das Gefühl des übermäßigen Lebenstempos lässt

sich vertreiben, wenn wir bei der zeitlichen Gestaltung des Alltags ein paar Änderungen vornehmen, die mit Entschleunigung wenig zu tun haben – wohl aber mit Natürlichkeit, und zwar einer echten, nicht aus Marketinggründen konstruierten.

Ein natürliches Zeitmanagement macht uns wieder belastbar. Und das ist leichter in die Tat umgesetzt als gedacht: Arbeits- und Freizeit nicht dogmatisch voneinander trennen, Belastungsphasen besser über den Tag verteilen und an individuelle biologische Rhythmen anpassen, mehr an die frische Luft und ans Tageslicht gehen, nachts früher und deutlicher herunterfahren, das Arbeitspensum insgesamt reduzieren, den Präsentismus im Büro abschaffen und gleichzeitig aufpassen, dass niemand beim Heimarbeiten ausgenutzt wird – so lauten nur ein paar der vielen sinnvollen Maßnahmen.

Auch ich setze also auf das Modewort „natürlich“. Aber nicht ohne Grund. Denn wenn es um uns selbst geht, um unseren eigenen Lebensrhythmus, blenden wir die tatsächlichen Warnsignale des Organismus leichtfertig aus und verhalten uns, als stünden wir jenseits biologischer Gesetze. Wir ignorieren, dass es verschiedene Chronotypen gibt, die zu unterschiedlichen Tageszeiten Ruhe benötigen und aktiv sein sollten. Chronischen Schlafmangel nehmen wir gar nicht erst wahr. Ein langer Feierabend ist uns wichtiger als zeitiges Zubettgehen. Und das Arbeiten am Rande des biologischen Leistungstiefs ist längst zum Regelfall geworden.

Dabei wäre gerade hier ein „Zurück zur Natur“ eine hervorragende und ziemlich sichere Investition in die Gesundheit: mit der simplen Einsicht, dass es Tag und Nacht, Ruhe und Aktivität sowie ein individuelles, biologisch vorgegebenes Lebenstempo gibt. Diese Investition kommt gänzlich ohne modisches Entschleunigungsbrimborium aus.

## Leben mit der Zeit

Arbeitgeber scheren sich nicht um die natürliche Rhythmik ihrer Angestellten. Politiker zwingen ihre Wähler mit der antiquierten Sommerzeit zu einem monatelangen Leben gegen die biologische Zeitmessung. Und wir selbst haben dabei längst das Gefühl für ein gesundes Timing unserer Aktivitäten verloren.

Es gibt kaum einen Bereich, wo die individuelle, politische und arbeitsrechtliche Gestaltung des Alltags in der modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft so drastisch den wissenschaftlichen Erkenntnissen widerspricht, wie die Einteilung der Zeit. Das ist umso verwunderlicher, als unser Körper eigentlich genau weiß, wann und wie viel wir schlafen, arbeiten, uns bewegen und faulenzten sollten. Uns fehlt jedoch der Zugang zu diesen Informationen. Das erklärt auch, warum sich ein Zeitmanagement im Sinne der Natur bis heute nicht durchsetzen konnte, obgleich Forscher in den vergangenen Jahrzehnten Stück für Stück herausgefunden haben, wie es funktioniert.

Wir sollten beginnen, auf die Wissenschaft vom Leben *mit* der Zeit zu hören.

Jede unserer Zellen besitzt eine eigene innere Uhr und stimmt sich mit den Uhren anderer Zellen ab. Letztlich ist der ganze Organismus rhythmisch organisiert. Das heißt, jedes Organ, jede Motivation, jedes innere Signal folgt periodischen Zyklen. Und der Organismus ist zwingend darauf angewiesen, diese inneren Rhythmen mit den Rhythmen der Außenwelt, etwa dem Wechsel aus Tag und Nacht, abzugleichen.

Immer häufiger gelingt das nicht. Arbeitszeiten, Freizeitverhalten, Schul- und andere Lebensrhythmen diktieren uns ein Leben gegen das harmonische, biologisch getaktete Zeitmaß. Die Folgen

sind für die Mehrheit der Bevölkerung spürbar und für manche dramatisch: Sie leiden an chronischem Schlafmangel und einer mehr oder weniger starken Desynchronisation interner Rhythmen.

Beides kann krank machen. Im Zusammenspiel mit außerordentlichen Belastungen drohen psychische Leiden wie ADHS bei Kindern und Burnout, Depression, Schlaflosigkeit und Sucht bei Erwachsenen. Und weil viele körperliche Leiden eine seelische Komponente – einen psychosomatischen Anteil – haben, steigt auch das Risiko für Diabetes und Übergewicht, Krebs und Herzinfarkt.

Die Vertreter der Chronobiologie haben herausgefunden, wie der ideale menschliche Lebensrhythmus aussieht und was es nutzt, ihm zu gehorchen. Die Medien berichten regelmäßig über die zugrunde liegende Forschung. An Anweisungen für die konkrete Umsetzung in der Gesellschaft fehlt es jedoch, oder sie beschränken sich auf banale, vereinfachte und boulevardeske Tipps.

Wenn Sie weiterlesen, werden Sie dagegen ausführliche und möglichst konkrete Anweisungen finden. Jedes Kapitel ist in drei Teile gegliedert. Zunächst geht es um zentrale, meist neue Erkenntnisse der Wissenschaft. Danach folgen Beispiele, an welchen Stellen die gesellschaftliche Realität mit den Fakten aus der Forschung kollidiert. Und schließlich stelle ich wissenschaftlich gut begründete Lösungsvorschläge zur Diskussion, die ich ganz bewusst als Forderungen formuliere.

Niemand muss dabei sklavisch jeden Punkt des *Wake up!* Plans umsetzen. Einige sind dafür schlicht zu utopisch, etwa die Einführung von Vier-Tage- oder 30-Stunden-Wochen. Andere liegen in den Händen von CEOs und Politikern. Wieder andere stellen sich in ein paar Jahren vielleicht als falsch, als über das Ziel hinausschießend oder als nicht weit genug gehend heraus.

Zu dogmatisch sollten wir beim Umgang mit unserer biologischen Zeitmessung ohnehin nicht sein. Innere Uhren sind flexibel und verzeihen viel. Nur dass das Leben gegen das natürliche Zeitgefühl in unserer 24-Stunden-Gesellschaft zur Regel geworden ist, muss sich wieder ändern.

Ich bin also nicht so naiv, an die komplette Umsetzung des Plans zu glauben. Es wäre schon sehr viel erreicht, wenn Sie aus jedem Kapitel ein paar passende Anregungen aufgreifen würden. Die Wirkung vieler kleiner Maßnahmen wird sich addieren und letztlich genauso groß sein wie die eines radikal umgesetzten Einzelschritts. Gäbe es zum Beispiel keine Wecker mehr, wären Sommerzeit und Zeitumstellung kaum noch ein Problem. Doch werden in Zukunft schwerlich alle Menschen täglich so lange schlafen dürfen, wie sie möchten. Und die Erkenntnis, dass die größten bio-rhythmischen Unterschiede zwischen den Menschen verschwinden würden, wenn wir uns alle nur noch im Freien aufhielten, wird auch nicht entsprechende Konsequenzen nach sich ziehen.

Mit diesem Buch hoffe ich, eine Reihe guter Denkanstöße zu liefern. Mit einer intensiven, breit geführten Debatte über den Weg in die ausgeschlafene Gesellschaft wäre bereits viel erreicht.

## Zeitgewinn

Schlafen ist so lebenswichtig wie das Wachsein. Im Schlaf sind wir genauso aktiv wie im Wachzustand, wir verbrauchen fast gleich viel Energie, erledigen zentrale geistige und körperliche Aufgaben. Logische Konsequenz: Chronischer Schlafmangel und ein Leben gegen die Zeit verringern die Leistungsfähigkeit, saugen unsere Energie auf, verbrauchen uns, machen langfristig krank.

Wer gegen seine innere Zeitmessung lebt, verbraucht zudem sogar ausgeschlafen wichtige Energiereserven, gefährdet das Gleichgewicht des Stoffwechsels. Am sichtbarsten wird das nach jahrelanger Schichtarbeit. Sie verkürzt die Lebenserwartung, erhöht das Risiko für nahezu jede Krankheit.

All das sind gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse. Sie sind sogar schon lange bekannt. Gerade erst plädierten Diabetologen um Bernd Schultes aus St. Gallen in der Schweiz im Fachblatt *Lancet Diabetes & Endocrinology*, Mediziner sollten in Zukunft vielen ihrer Patienten einfach besseren Schlaf verordnen: Damit würden sie Stoffwechselkrankheiten vorbeugen und behandeln. Der Schlafmangel in der modernen 24-Stunden-Gesellschaft werde „immer häufiger als zusätzlicher Faktor ausfindig gemacht, der die Gesundheit des Stoffwechsels negativ beeinflusst“. Verstärkt werde dieser Effekt durch eine zunehmende Ignoranz gegenüber biologischen Rhythmen, etwa dem Schlafen und Wachen zur rechten Zeit.

Trotzdem ändert sich kaum etwas. Es fehlt an politischem Willen, unternehmerischer Innovationsfreude und verantwortungsbewusster Personalführung.

Nicht nur die Sommerzeit wird gegen den Wunsch der Mehrheit beibehalten. Die Schule beginnt zu früh. Die möglichst reibungslose Organisation der Erwachsenenwelt ist in unserer Gesellschaft wichtiger als das Wohl der Kinder. Auch Schicht- und Nachtarbeit werden ausgeweitet statt reduziert. Bei der Einteilung der Arbeitszeit nimmt niemand Rücksicht auf die Chronotypen der Mitarbeiter. Und so fort.

Die Masse quält sich morgens zu früh aus den Federn, um pünktlich bei der Arbeit zu erscheinen oder die Kinder rechtzeitig auf den Schulweg zu bringen. Einzige Belohnung ist die Aus-

sicht auf einen möglichst frühen Feierabend. Doch den kann vor lauter Übermüdung kaum noch jemand genießen. Keine Frage: Derart festgefahrene Zeitstrukturen sind kontraproduktiv. Wer morgens von Natur aus früh wach wird, soll natürlich auch in einem frühen Rhythmus arbeiten dürfen. Doch die Mehrheit hat erst spät am Tag ein erstes Leistungshoch und benötigt morgens mehr Schlaf.

Warum also investieren wir nicht endlich in eines der effektivsten Instrumente der Krankheitsprävention? Wann unternehmen wir etwas gegen die Unausgeschlafenheit? Warum reduzieren wir nicht unsere Arbeitszeit und gestalten sie um? Warum gestatten wir Schichtarbeitern nicht das, was sie am dringendsten benötigen: deutlich längere Pausen zwischen wechselnden Schichten bei vollem Lohnausgleich?

Weil das Geld kostet, zumindest kurzfristig. Langfristig zahlt es sich aus. Egal, ob in Zürich, Wien, Deggendorf oder Berlin: Wir leben in den wohlhabendsten Ländern der Welt. Wir könnten uns den Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft leisten. Eines Tages streichen wir sogar eine ordentliche Rendite ein – in Form einer gesünderen, kreativeren und leistungsfähigeren Gesellschaft.

Wer möchte, sollte morgens erst mal ausschlafen dürfen, sich danach einen Spaziergang oder eine Runde Hausarbeit und Einkaufen gönnen, um erst spät, aber ausgeruht und bestgelaunt am Arbeitsplatz zu erscheinen. Dort wird dann das Nötigste erledigt, vielleicht noch eine Sitzung absolviert, liegen gebliebene Arbeit wird mit nach Hause genommen. Im Garten, im Café oder auf der Wiese im Park wird sie dann federleicht abgearbeitet. Für sehr viele Menschen bedeutete das nicht mehr Dauerstress, wie oft befürchtet, sondern eine spürbare Entlastung. Die Betonung

der absoluten Trennung von Beruflichem und Privatem hat also nicht nur gute Seiten.

Ganz nebenbei halten wir uns auf diese Art wieder mehr im Freien auf. Und das bedeutet tags mehr Licht, nachts mehr Dunkelheit, was für eine rundum gesündere, natürlichere innere Rhythmik sorgt, die manche Probleme mit dem Zeitmanagement ganz von alleine löst.

Ist das nur naive Träumerei? Nein, es ist eine Utopie. Und es ist der richtige Weg. Denn Menschen sollten grundsätzlich dann arbeiten dürfen, wenn sie am leistungsfähigsten sind. Und über ihre Freizeitplanung sollten sie natürlich selbst entscheiden – inklusive dringend benötigter Pausen und ausreichenden Schlafs. Davon profitieren alle: Familien, Unternehmen und die Gesellschaft.

Eine solche Aufteilung und Individualisierung der Arbeitszeit ist natürlich nicht in allen Bereichen möglich, und sie erfordert sorgfältige Regeln, die eine Ausbeutung und Überforderung der Mitarbeiter verhindern. Aber moderne Unternehmen denken bereits um. Sie führen derartige Regeln in enger Zusammenarbeit mit ihren Betriebsräten seit einigen Jahren ein.

Es gibt einige lesenswerte Bücher über Chronobiologie und Schlafforschung, etwa „Wie wir ticken“ von Till Roenneberg, einem der führenden deutschen Chronobiologen. Ich selbst habe bereits zwei Bücher zu diesen Themen verfasst. Doch mögliche Konsequenzen aus den aktuellen Erkenntnissen sind darin lediglich angedeutet.

In den vergangenen Jahren erhielt ich deshalb viele Zuschriften von besorgten Lesern, was sie tun sollen, um die Erkenntnisse der Wissenschaft für ihren Alltag zu nutzen. Am Rande von Vorträgen lernte ich in zahlreichen Diskussionen und Ge-

sprächen, wie sehr „ganz normale“ Bürger, aber auch die besorgte Unternehmerin, der verantwortungsbewusste Politiker, der interessierte Lehrer oder die engagierte Wissenschaftlerin sich danach sehnen, dass all diese wichtigen Erkenntnisse endlich umgesetzt werden, dass sie endlich eine konsequente Veränderung des gesellschaftlichen Lebens anstoßen. Wozu sonst wäre die mühsame Forschungsarbeit gut gewesen?

So entstand die Idee zu diesem Buch. Es will mehr als bloße Begeisterung für moderne Wissenschaft wecken. Klar: Das will es auch. Aber vor allem will es zum gemeinsamen Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft motivieren.

Und es will erklären, wie dieser Aufbruch gelingen kann.