

# „Zeitversetzte“ leben gegen die innere Uhr

Von Ellen Sarrazin-Knipp

**Sommerzeit: Uhren umstellen. Und diesmal wird uns eine ganze Stunde einfach geklaut. Hätte sie nicht gerade Schulferien, würde Annette Windgätter ganz besonders leiden. Sie ist eine zeitversetzte Schläferin durch ihre innere Uhr. Als sie vom Verein für Zweitnormalität hörte, wurde sie Mitglied im „Delta t“, dem Club für Langschläfer.**

Von wegen „Morgenstund hat Gold im Mund“ - zwar leben in der Arbeitswelt, auch Kindergärten und Schulen nach diesem Motto, doch im Grunde würden viele länger schlafen. So setzt der Verein „Delta t“ auf den Spruch: „Wenn der Hahn kräht auf dem Mist, sind wir da, wo's schöner ist!“

Und weil auch Annette Windgätter das völlig normal findet, nimmt sie bei unserem Treffen um 17 Uhr einen kleinen Mittagsimbiss ein. Einen munteren Eindruck macht sie, kein bißchen verschlafen. Doch morgens fechte sie echte Kämpfe aus, um aus dem Bett zu kommen.

Ein Wecker reiche nicht, ein zweiter stehe im Badezimmer. „Spätestens, wenn der rappelt, muß ich dann aufstehen“, klagt die Lehrerin, die in ihrem Antrag beim „Langschläfer-Verein“ schrieb: „Wenn ich könnte wie ich wollte, würde ich von 3 bis 12 Uhr schlafen.“ Tatsächlich kämpft sie gegen ihren Biorhythmus täglich an. Der falsche Beruf? „Nein, das wohl nicht. Das Schöne ist, daß ich mich mittags auch mal hinlegen kann.“

## Rhythmus stimmt nur in den Ferien

Die „Zeitversetzte“ macht den Abend, die Nacht zum Tag. Hat ihre Arbeiten während des Studiums immer nachts geschrieben. Nur in den Ferien lebt sie nach der inneren Uhr, verabredet sich nach ihrem „Stundenplan“. Das bedeutet dann mittags Frühstück. . .

Sechs Dortmunder sind bislang in dem Verein, der viel belächelt wird. Insgesamt zählt „Delta t“ rund 100 Mitglieder. Aktiv im Vor-

stand ist der Dortmunder Martin Rautenberg tätig - aber möglichst immer erst ab 11 Uhr. Er erzählt: „Fast alle Mitglieder sind selbständig, können sich teils ihre Arbeitszeiten aussuchen.“ So auch der Gründer des Vereins „delta t“, Günter Woog (42): Er ist Designer - in der Nacht. Er begrüßt die neuen Ladenöffnungszeiten, will aufräumen mit dem gemeinhin als Faulenzertum beschriebenen Lebensrhythmus.

„Wir machen genauso viel wie andere auch, schlafen vielleicht gar nicht länger, sondern zeitversetzt“, sagt Annette Windgätter. Sie läßt sich im Urlaub das Hotel-Frühstück vor die Zimmertür stellen.

Geneckt werden Langschläfer allemal: bekommen Uhren und Wecker geschenkt. Trost konnte Annette Windgätter mancher Mutter ihrer Grundschüler spenden, es klagte manche, daß das I-Männchen nicht aus dem Bett käme. . .

Informationen bei: Delta t, Verein für Zweitnormalität, Frankfurter Straße 4-6, 63303 Dreieich, ☎ 06103-61132 - aber bitte nicht vor 11 Uhr.