

# Das Grauen am frühen Morgen

„Delta T“ kümmert sich um Nachteulen und Langschläfer

Es gibt eine Sorte Mensch, deren Angehörige morgens extra eine halbe Stunde früher aufstehen, um beim Frühstück noch die Zeitung lesen zu können, die morgens um sieben hellwach durch den Park joggen und die es herrlich finden, im Urlaub schon bei Sonnenaufgang in den Hotel-pool zu springen. Für die andere Sorte gibt es kein schlimmeres Geräusch als das Weckerklingeln. Sie frühstücken erst gar nicht, weil ihnen dazu keine Zeit mehr bleibt und kommen erst richtig in Fahrt, wenn andere schon ans Schlafengehen denken.

Eindeutig zur zweiten Kategorie gehört Martin Rautenberg. Der Dortmunder Computerfachmann wurde schon als Kind von der ganzen Familie „Nachtuhl“ (Nachteule) genannt, weil er abends nicht ins Bett zu kriegen war und morgens nicht herauskam. „Ich hatte immer Probleme mit meinem Tagesrhythmus, der einfach anders war als der meiner Umgebung. Mit Grauen denke ich ans frühe Aufstehen während meiner Schulzeit zurück.“

Seinem eigenen Rhythmus gemäß leben konnte Rautenberg erst während seines Informatikstudiums. Und da entdeckte er auch die Vorteile des Lebens einerachteule: „Während meiner Diplomarbeit war der Computerraum an der Uni tagsüber ständig belegt. Ab 19 Uhr hatte ich freie Bahn. Und so habe ich von abends sieben bis nachts um vier am Rechner gesessen und viel effektiver arbeiten können als das tagsüber möglich gewesen wäre.“ Später dann, im Berufsleben, brauchte Rautenberg zwei Jahre, um seinen Chef davon zu überzeugen, daß es für alle Beteiligten Vorteile habe, wenn er erst gegen Mittag am Arbeitsplatz erscheint. „Daß die Kollegen neidisch auf mich ‚Langschläfer‘ werden könnten, war immer das Hauptargument dagegen. Aber welcher Kollege kriegt

schon mit, daß ich manchmal bis 23 Uhr arbeite?“ Optimal findet Rautenberg nun seinen Tag, der zwischen Mitternacht und vier Uhr früh endet. Vor anderthalb Jahren hörte Martin Rautenberg von „Delta T“, dem „Verein für Zweitnormalität“, in dem sich rund 100 Gleichgesinnte aus dem ganzen Land zusammengeschlossen haben, um gemeinsam gegen Vorurteile und uneinsichtige Arbeitgeber vorzugehen. Jährliche Bundestreffen veranstalten die Nachtmenschen, sie geben eine Vereinszeitung heraus und haben sogar neuerdings eine Homepage im Internet. „Zu unseren Mitgliedern zählen Professoren, Taxifahrer, Pfarrer, Schauspieler, Rechtsanwälte, viele Freiberufler – und selbstverständlich weder Bäcker noch Zeitungsboten“, meint der Vereinsvorsitzende Günter Woog, freiberuflicher Werbe-graphiker. Prominentestes Mitglied ist Showmaster Jürgen von der Lippe.

„Delta T, das ist ein Begriff aus der Physik und bedeutet zeitversetzt“, erklärt Gründungsmitglied Woog den Vereinsnamen. „Wir empfinden uns nicht als anormal, sondern als anders normal. Als Menschen, deren chronobiologische Uhr einfach anders tickt.“ Daß diese Nachtaktiven gar nicht so selten sind, bestätigen Schlafforscher: Schätzungsweise 20 Prozent der Leute seien Spätmenschen, deren innere Uhr bis zu vier Stunden nachgehe.

Welch Glück, wenn man seine Arbeitszeit selbst bestimmen kann. Pech, wenn man die Schikane anders gepolter Mitmenschen hinnehmen muß. Wie der langschläfrige Rechtsanwalt, der in aller Herrgottsfrühe vor Gericht erscheinen muß, weil der Richter – passionierter Frühaufsteher – sich eine Ausnahmegenehmigung für Gerichtstermine vor acht Uhr morgens besorgt hat (Kontakte: Tel.: 06103/61132).

SABINE HENSE-FERCH