

Wenn der Wecker umsonst klingelt

Schlafforscher helfen Morgenmuffeln mit „Chronotherapie“

SCHWALMSTADT/DREIEICH, 26. Oktober (dpa). Wenn der Wecker morgens unerbittlich klingelt, versetzen sie dem Störenfried einen kurzen Schlag und verkrichen sich wieder unter der warmen Decke. Zehn Minuten vor Arbeitsbeginn springen Langschläfer panisch aus dem Bett, stürzen eine Tasse Kaffee hinunter und rasen halb verschlafen ins Büro. Vorausschauende Morgenmuffel dagegen stehen zwei Stunden zu früh auf, um sich langsam an den Tag zu gewöhnen. Apathisch brüten sie dann über der Zeitung, ohne den Inhalt zu begreifen. Und bekennde Nachteulen stellen sich erst gar keinen Wecker: Für ihr „Recht, so lange zu schlafen, wie wir wollen“, kämpft die Selbsthilfegruppe „Delta T – Verein für Zweitnormalität“ im südhessischen Dreieich.

Morgenmuffel „in leichter bis extremer Ausprägung“ seien fünfzehn Prozent aller Deutschen, sagt der Leiter der Arbeitsgruppe Chronobiologie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) im nordhessischen Schwalmstadt, Zulley. Die innere Uhr der „Eulen“, wie Zulley sie nennt, tickt anders als die der meisten Schläfer – eine Frage der Lebensgewohnheiten, aber möglicherweise auch der Erbanlagen. Zulley nennt mehrere Typen. Ob der Mensch, der erst kurz vor Arbeitsbeginn sein Bett verläßt, ein echter Morgenmuffel ist oder nur Kreislaufprobleme und keine Lust auf seinen Job hat, merkt man nach Angaben Zulleys in den ersten Arbeitsstunden. Falls der Betreffende dann doch ziemlich schnell in die Gänge kommt, handelt es sich nicht um eine Eule.

Für eine kleine Gruppe unter den Morgenmuffeln ist die Trägheit bei Tagesanbruch aber ein schwerwiegendes Problem. „Sie können vor zwei Uhr nachts nicht einschlafen und sind überhaupt nicht in der Lage, vor elf Uhr morgens aktiv zu werden“, sagt Zulley, der als Schlafforscher an der psychiatrischen Universitätsklinik in Regensburg arbeitet. „Angehörige haben uns berichtet, wie sie solche Leute zwischen elf und zwölf Uhr mit kalten Wasserduchen geweckt haben.“ Etwa 500 000 Menschen in Deutschland leiden unter dem Syndrom der verzögerten Schlafphase. Hoffnung besteht für sie mit dem Alterwerden: „Im Alter werden wir

alle zu Lerchen“, sagt Zulley, der Frühaufsteher ist.

Doch viele der Patienten können so lange nicht warten und wenden sich wegen großer Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder mit dem Partner hilfesuchend an Ärzte. Das Schlagwort heißt „Chronotherapie“: Mit verschiedenen Methoden wird die innere Uhr der Betroffenen verschoben – angefangen von „chronohygienischen Maßnahmen“ wie dem Vorverlegen von Mahlzeiten und verstärkten körperlichen Aktivitäten am Abend. In Schlafflaboratorien, etwa in Regensburg, werden „extreme Eulen“ außerdem mit Lichttherapien behandelt – einer Bestrahlung mit hellem Licht aus speziell konstruierten Lampen am frühen Morgen. Zusätzlich können Medikamente zum Einsatz kommen, etwa Vitamin B 12, Melatonin oder vorübergehend auch Schlafmittel.

Aber nicht alle „Eulen“ wollen behandelt werden. „Medikamente und Lichttherapie, da kommt man sich ja vor wie ein Hamster“, sagt der 43 Jahre alte Jürgen Woog, selbständiger Designer und Initiator der 1993 gegründeten Dreieicher Selbsthilfegruppe. „Delta T“ propagiert statt dessen „Aufklärungsarbeit“ und den Abbau von Vorurteilen über angebliche Faulenzer. Arbeitgeber sollten Morgenmuffeln mehr Verständnis entgegenbringen und sie gezielt für Spät- oder Nachtschichten einteilen, sagt Woog. Auch Kinder, die länger schlafen, dürften nicht als faul abgestempelt werden.

„Ich habe schon alles probiert, aber ich schaffe es einfach nicht, über eine längere Zeitspanne früher wach zu werden“, berichtet Woog. Regelmäßiges Frühaufstehen schwäche sein Immunsystem, er sei dann anfälliger für Erkältungen. Weckerstellen lehnt Woog ab. Die meisten der etwa 100 Mitglieder von „Delta T“ sind nach seinen Angaben Akademiker. Auf die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe kam der Designer, als einer seiner Kunden wiederholt Termine um acht Uhr morgens verlangte und ihn auch noch mit Sprüchen wie „Morgenstund hat Gold im Mund“ oder „Ein frühes Huhn findet die besten Körner“ enervierte. Woog erzählt: „Das hat mich so gereizt, daß ich ihm sagte: Ich stehe später auf und esse die fetten Hühner!“