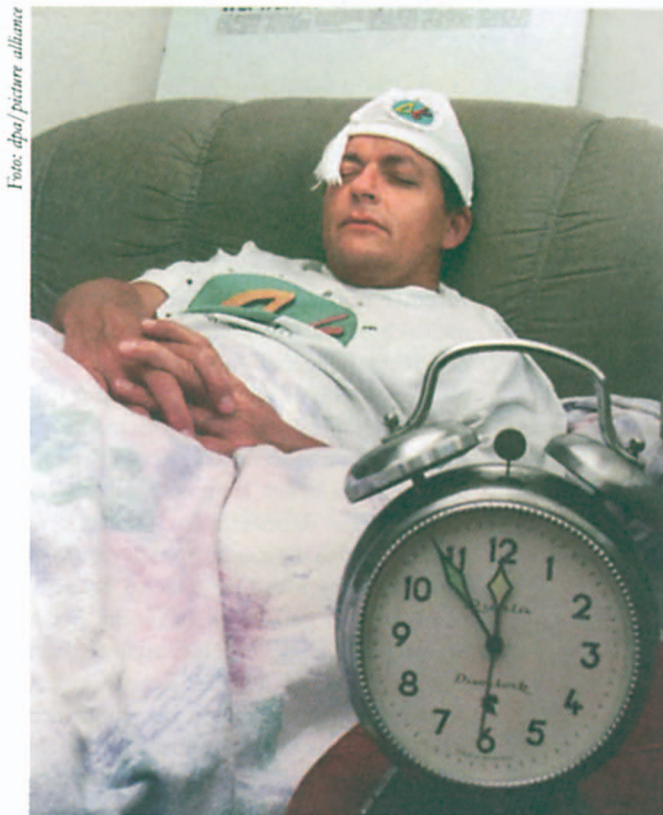


Arbeiten ja, aber nicht vor elf Uhr

Unsere Gesellschaft ist auf frühes Aufstehen ausgerichtet. In kaum einem anderen Land fangen die Schulen so früh an wie in Deutschland. Auch in vielen Großbetrieben wird schon ab sechs Uhr morgens gearbeitet und natürlich öffnen Bäcker, Lebensmittelläden oder Metzgereien in den Morgenstunden. Manche finden das überhaupt nicht gut, etwa die Mitglieder des „Vereins für Zweitnormalität Delta t“. Die bundesweit rund 150 Mitglieder möchten einfach etwas später aufstehen, weil es ihrem natürlichen Rhythmus entspricht.

Von Britta Raspe

„Was ist das? Wo bin ich?“, fragt sich Stefan Spat (Name geändert), wenn morgens gegen zehn Uhr bei ihm das Telefon läutet.



Günter Woog, Chef von „Delta t“, hat es satt, dass Spätschläfer als faul, motivationsschwach oder gar asozial abgestempelt werden

Bis Herr Spat in der Lage ist, aus dem Bett aufzustehen und den Hörer abzuheben, hat der Anrufer bereits wieder aufgelegt. Herr Spat zieht den Stecker, trollt sich – mit Schwindelgefühlen und unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen – wieder ins Bett. Er gehört zur Gruppe der Spätschläfer. Das sind Menschen, die einen anderen Biorhythmus haben, beispielsweise nachts sehr lange wach (und

produktiv) sind, dafür morgens nicht aus den Federn kommen. Diese Menschen schlafen nicht mehr als andere, sie schlafen nur zeitversetzt. Für sie setzt sich der im hessischen Dreieich ansässige Verein „Delta t e. V.“ ein, und zwar vehement und konsequent.

Spätschläfer wehren sich gegen das Faulenzer-Image

„Wir versuchen, die zeitversetzt schlafenden Menschen in der öffentlichen Meinung aus ihrer Faulenzerecke zu holen“, so Günter Woog, eines von insgesamt elf Gründungsmitgliedern. Das ist mit ein Grund, warum man vom ursprünglichen Plan abrückte, sich „Langschläferverein“ zu nennen, und den wissenschaftlich klingenden Namen „Delta t“ wählte: „Delta“ ist ein physikalischer Begriff, der eine Differenz bezeichnet und „t“ steht in der Physik für Zeit – für Zeitdifferenz steht der Verein. „Die Motivation den Verein zu gründen war, dass wir uns durch das starre, gesellschaftliche Zeitgerüst geärgert und getriezt gefühlt haben und etwas dagegen unternehmen wollten“, so der 49-jährige Woog. Schließlich pressen frühe Lern-, Arbeits- und Öffnungszeiten Spätschläfer in ein Korsett und richten sich so gegen die eigenen Bedürfnisse und individuellen Leistungsphasen. Gleichzeitig will der Volkswirt und freiberufliche Grafiker Woog klarstellen: „Wir sind keine Selbsthilfegruppe für Morgenmuffel.“

Neueste Erkenntnisse der Schlafforschung legen sogar die Vermutung nahe, dass der persönliche Schlaf-Wach-Rhythmus genetisch bedingt und somit nur eingeschränkt veränderbar ist. „Kurz nach der Vereinsgründung 1993 hatten wir auch Kontakte zu Schlafforschern“, erzählt Woog: „Diese rieten uns regelmäßig entweder zu einer Lichttherapie oder zur Disziplinierung des Lebenswandels, der so genannten Schlafhygiene. Hier hat sich das Bewusstsein dank neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse gewandelt und wir werden nicht mehr als krank angesehen.“

Das sprichwörtliche „Gold der Morgenstunde“ hatte auch für Dominique Schirmer nie sonderlich viel Glanz. Meist verschlief sie diese Stunden ganz einfach. Schirmer

wird erst gegen fünf Uhr morgens müde und rennt gegen die zwei Uhren an, die den menschlichen Tagesablauf ausmachen. Zum einen die innere Uhr, die Leistungshochs und -tiefs bestimmt. Sie tickt häufig länger als 24 Stunden pro Tag – und bei Schirmer eben zu einem späteren Zeitpunkt als bei vielen anderen Menschen. Zum anderen gibt es die äußere Uhr. Es ist eine Art „Wecker“, der sagt: Jetzt leistet Normalmensch etwas, jetzt gelten die gesellschaftlichen Arbeits- und Bürozeiten. „Gähnen“, sagt dazu die innere Uhr und schon hat Schirmer Schwierigkeiten: Beide Uhren stimmen bei ihr nicht überein. Die meisten Menschen können sich – mehr oder weniger müde – damit arrangieren. Schirmer nicht.

Forderung nach flexibleren Arbeitszeiten – Umstellung auf Sommerzeit ist ein großes Problem

Sie versucht andere Wege zu gehen. In ihrem Beruf als Forscherin und Dozentin kann sie zwar häufig später mit der Arbeit beginnen, anecken tut sie trotzdem. „Die Gesellschaft vermittelt einem das Gefühl, etwas Besonderes zu sein und nichts auf die Reihe zu bekommen“, weiß Schirmer. Ihr Vorschlag: mehr Kompromissbereitschaft. „Auf jedem Amt gibt es Menschen, die gerne später aufstehen würden, warum können sie nicht für diese spätere Öffnungszeiten anbieten und für Frühaufsteher frühere.“ Flexiblere Arbeitszeiten sind ihrer Meinung nach gefragt.

Probleme machen auch ganz andere Umstände, etwa die Einführung der Sommerzeit. Vor kurzem, am Ostersonntag geschehen: Da wurde die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Schlimm ist dies besonders für Spätschläfer. Denn ihr Lebensrhythmus wird nun noch stärker von der „äußeren“ und noch weniger von der eigenen Uhr bestimmt. Mit der Zurückstellung der Uhr wird den Spätschläfern, die sowieso schon mit den frühen Arbeitszeiten nicht zurecht kamen, nochmals eine Stunde geklaut. Davon dürfte Woog wenig begeistert sein. Er muss eine zeitlang warten, bis seine Lieblingzeit wieder kommt: die Winterzeit.