



Gegen 11.30 Uhr: Um diese Zeit steht er normalerweise auf. Martin Rautenberg ist Mitglied bei Delta-t, dem Club der Langschläfer (WR-Bild: Bodo Goeke)

Vor Mittag geht nicht viel - Club der Langschläfer kämpft für „zeitversetzt aktive“ Mitglieder

Wenn die Nacht zum Tage wird

Von Andreas Böhme

Dortmund/Dreieich. In der Nacht zu morgen beginnt in Deutschland die Sommerzeit. Vielen Menschen fällt das Aufstehen damit noch ein wenig schwerer. Kaum jemand weiß das besser, als die Mitglieder des „Clubs der Langschläfer“. Auch Dortmunder gehören ihm an.

Der letzte Sonntag im März ist stets „ein schlimmer Tag“ für Menschen wie Günter Woog. „Eine Stunde Zeit wird mir gestohlen.“ Dabei hat der 51-Jährige ohnehin Mühe genug, morgens aus den Federn zu kommen. „Morgenstund“, erinnert sich Woog, „hatte für mich noch nie Gold im Mund.“ Und den Wurm des frühen Vogels wollte er auch nie fangen. „Ich ess lieber später den Vogel.“ So etwas wird oft fehlinterpretiert. „Man steht schnell als Faulpelz da“, ärgert sich Woog. „Dabei sind wir keine Leistungsverweigerer.“ Um das klar zu machen, gründete der freie Grafiker aus Dreieich eines Tages „Delta-t“, den Verein für Zweitnormalität - besser bekannt als „Club der Langschläfer“.

Martin Rautenberg, der dem Verein seit vielen Jahren angehört, ist mit beiden Begriffen nicht ganz glücklich. „Nur gut ein Viertel unserer Mitglieder schläft tatsächlich viele Stunden“, stellt er klar. Und zweitnormal sei er auch nicht. „Spätaufsteher“ sei schon richtiger. „Zeitversetzt aktiv“, sagt der 50-Jährige, „trifft es am besten.“ Dann erzählt er von der inneren Uhr, die bei ihm und den anderen Delta-t-Mitgliedern eben anderes tickt. Bei vielen vier, bei manchen sechs, in seltenen Fällen sogar bis zu acht Stunden. „In der Nacht habe ich meine produktivste Zeit.“

Bewusst geworden ist das dem selbstständigen Informatiker erstmals während sei-

ner Diplomarbeit. „Da konnten wir nur in den Nachtstunden zusammenhängende Kontingente am Uni-Rechner kriegen.“ Egal. „Gegen 5 Uhr morgens ins Bett, das war kein Problem.“

Behördengänge und Handwerkertermine werden problematisch

Wurde es aber, als der normale Berufsalltag begann. Noch immer erinnert sich Rautenberg mit Schaudern an die Zeit als Angestellter. Morgens um acht ins Büro, „das war hart“.

Und einer der Gründe, wa-

rum er sich selbstständig machte. „Wir haben viele Freiberufler im Verein“, bestätigt Günter Woog. „Die können sich ihre Zeit frei einteilen.“ Wenn eine Konferenz aber doch einmal vor dem Mittagessen startet, ist Woog trotzdem zur Stelle. „Ich kann ja nicht erwarten, dass sechs Leute sich nach meinem Zeitplan richten.“

Auch außerhalb des Berufslebens schellt der Wecker leider nicht jeden Tag erst gegen 12 Uhr. Einkaufen ist zwar seit Verlängerung der Ladenschließzeiten kein Problem mehr, „aber Behördengänge können sich schwierig gestalten“, hat Rautenberg festgestellt. Von einem Termin mit einem Handwerker ganz zu

schweigen. „Die wollen immer zwischen 7 und 8 Uhr kommen.“ Und selbst wenn der Feind an seinem Bett mal nicht klingelt, ist das keine Garantie für ungestörten Schlaf. Der Postmann läutet, das Telefon geht, die Müllabfuhr lärmt - kurzum, die Stadt ist auf den Beinen.

Grundsätzlich hat sich die Akzeptanz der Langschläfer in den letzten Jahren verbessert, glaubt Rautenberg. „Junge Leute finden das völlig in Ordnung.“ Viele Wissenschaftler mittlerweile auch. Sie vermuten, dass ein verschobener Bio-Rhythmus genetisch bedingt ist. Ehefrauen lassen sich davon allerdings wenig beeindrucken.

Rautenbergs Partnerin etwa steht zu weitgehend normalen Zeiten auf, lässt ihren Mann aber nach durchgearbeiteten Nächten in Morpheus' Armen. Nur in den Ferien gibt es kein Pardon. Da stehen schon morgens Bergwanderungen und Sightseeing auf dem Programm. Rautenberg ist stets ohne Murren dabei. „Wenn es sein muss, kann ich auch mal eine Zeit lang früh aufstehen.“ Früher zu Bett geht er deshalb nicht. „Es ist schon verrückt, aber im Urlaub habe ich so wenig Schlaf wie sonst nie.“

HINTERGRUND

Die Zeitumstellung ist umstritten

■ Delta-t, der Club der Langschläfer, hat bundesweit rund 150 Mitglieder. Mediziner schätzen allerdings, dass die Zahl der Menschen, deren innere Uhr anders tickt, in die Hunderttausende geht.

■ In den Ländern der Europäischen Union wurde die Zeitumstellung von der Normalzeit auf die Sommerzeit im Jahr 1980 wieder eingeführt.

■ Die Sommerzeit beginnt am letzten Sonntag im März. Um 2 Uhr werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Die Sommerzeit endet am letzten Sonntag im Oktober.

■ Die Zeitumstellung ist umstritten. Befürworter argumentieren, es sei für Menschen natürlich, eher abends das Leben zu genießen. Gegner halten dagegen, dass die Anpassung

an den neuen Tagesrhythmus mehrere Tage dauere. Medizinische Untersuchungen haben das inzwischen bestätigt.

■ Die Iren waren die ersten, die 1916 die Sommerzeit einführten. Ziel war, die Stundenzahl mit nutzbarem Tageslicht zu vergrößern. Heutzutage lässt sich nach Ansicht von Experten damit allerdings kaum Energie einsparen.

E-MAIL:

landesredaktion
@westfaelische-rundschau.de

Weitere Info zu Delta-t unter www.delta-t.org oder unter 06103/61132.