

Wer lange schläft, ist später wach

Menschen haben unterschiedliche Schlafrhythmen. Gesellschaftlich anerkannt sind die Frühaufsteher, beäugt werden die Langschläfer. Das ist ungerecht, fand Günter Woog und gründete in Dreieich den Verein „Delta t“.

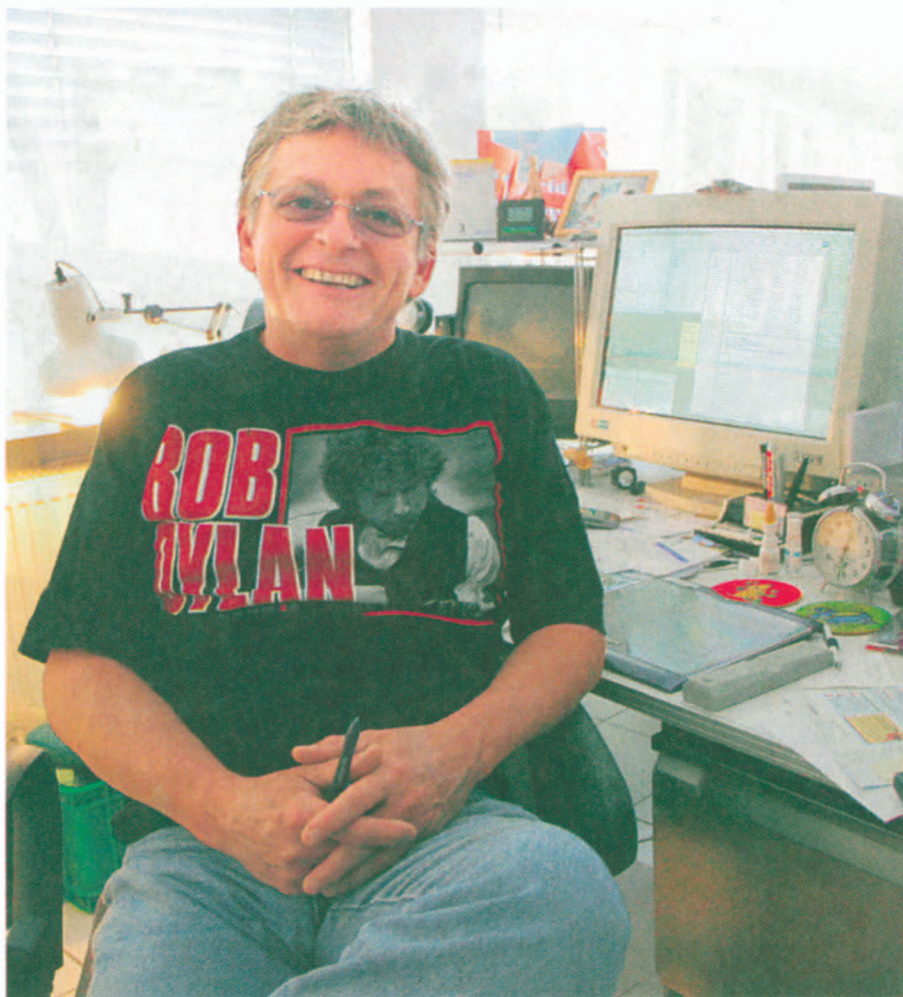
Von Tobias Rösmann

DREIEICH. Günter Woog gähnt nicht ein einziges Mal. „Ich bin superfit“, sagt er. Am Tag zuvor ist er um Mitternacht ins Bett gegangen, hat bis zwei Uhr ferngesehen und dann neun Stunden geschlafen, bis elf Uhr am Vormittag. Jetzt ist es zwölf, und Woog, der ein Bob-Dylan-Shirt und eine getönte Brille trägt, ist mit dem Leben im Reinen. Mit seinem Leben. Einem Leben in der Zweitnormalität.

So zumindest empfindet und nennt es der selbständige Kommunikationsdesigner, der vor 15 Jahren in Dreieich einen außergewöhnlichen Verein gegründet hat: den Verein „Delta t für Zweitnormalität“. Was kurios klingt, hat einen interessanten Hintergrund. Woog, heute 53 Jahre alt, wollte damals etwas tun. Er wollte zeigen, dass es Menschen gibt, die lange schlafen und spät ins Bett gehen müssen, weil es in ihrer Natur liegt. Und er wollte protestieren gegen das, was er als „absurden Ansatz einer Leistungsgesellschaft“ bezeichnet: den normierten Arbeitstag von neun bis fünf.

Der Ärger begann schon in der Schule. Günter Woog konnte einfach nicht früh aufstehen. Jahrelang schleppte er sich zu den ersten Stunden, kam oft zu spät und galt deshalb als aufmüpfig. „Die Lehrer haben so getan, als könnte ich was dafür“, sagt er und vergleicht zeitverschobene Schlaf- und Wachphasen mit Homosexualität oder Körpergröße: „Da kann man auch nichts dran drehen.“ Woog sitzt in seinem Büro in Dreieich. Seine Donald-Duck-Mütze hat Woog kurz nach der Begrüßung abgenommen. Eine „Woodstock“-DVD liegt herum, auf dem Boden stehen Kisten, die Jukebox von 1954, Marke Rock-Ola, ist schon ausgestöpselt: Die Agentur zieht gerade um.

Woogs Pein setzte sich im Studium fort. Er lebte in einer Wohngemeinschaft, ging selten vor drei Uhr ins Bett – im Sommer gerade so früh, dass die Vögel noch nicht zwitscherten: „Sonst kann ich nicht einschlafen.“ Prüfungen am Vormittag waren ihm ein Graus. Der Kopf surrte.



„Ich bin superfit“: Vereinsgründer Günter Woog um die Mittagszeit

Foto Dieter Rüchel

„Ich war total fertig.“ Einmal, das war morgens, klingelte in der WG das Telefon. Woog taumelte zum Apparat. Am anderen Ende war der Mitarbeiter eines Autohauses: Woogs Mitbewohner hatte dort sein Portemonnaie liegen gelassen, und der nette Mann wollte nur schnell mitteilen, dass er es gefunden habe. Woog sagte ja und danke – und kippte wieder ins Bett. Wochen später fiel ihm der Anruf wieder ein. Da hatte sein WG-Kollege längst neue Dokumente beantragt.

Nach dem Studium heuerte Woog beim Fernsehen an, als Zeichner für Trickfilmsequenzen. Er sollte um neun Uhr anfangen; das schaffte er genau eine Woche. Es wurde Viertel nach neun, es wurde später. „Irgendwann bin ich direkt in die Kantine und habe Strammen Max zum Frühstück gegessen“, sagt Woog und grinst. Das gefiel seinem Chef gar nicht. „Der hat gedacht, ich mache jeden Abend Party. Er fand, ich zersetze die Moral.“ Woog und

der Sender gingen getrennter Wege – obwohl er stets genauso viel gearbeitet habe wie die Kollegen. Nur eben später.

1993 reichte es dann. Als Woog, schon selbständig, von einem Kunden ständig um sieben Uhr morgens zu Treffen genötigt wurde, bei denen er im Prinzip nicht ansprechbar war, entstand die Idee, den Verein für Zweitnormalität zu gründen. Elf Mitglieder hatte „Delta t“ am Anfang, jetzt sind es um die 100, von denen die meisten aus dem Berliner, Kölner und Frankfurter Raum stammen. Hamburger und Münchner scheinen dagegen Frühaufsteher zu sein. „Und der Osten ist ein weißer Fleck für uns Spätmenschen“, sagt Woog. Überhaupt habe Deutschland eine Frühaufsteherkultur: Wer lange schlafe, gelte als faul. Deshalb seien viele Mitglieder auch Freiberufler. Leid tun Woog die Lehrer im Verein. „Einer wollte eine ‚Delta-t-Klasse‘ an seiner Schule einrichten und später mit dem Unterricht anfangen.

Das ist mit 20 zu 80 Stimmen im Kollegium abgelehnt worden.“

Die Zahlen entsprechen in etwa dem, was Schlafforscher ermittelt haben. Rund ein Fünftel der Menschen gelten als „Eulen“, wie Stephan Volk erläutert, Chefarzt im Schlafmedizinischen Zentrum Hofheim. Sie stünden später auf und erreichten ihr Leistungshoch erst am Nachmittag. So wie er selbst, der sich die komplizierten Fälle immer in diese Zeit lege. Ein weiteres Fünftel der Bevölkerung bezeichnet Volk als „Lerchen“, das sind Menschen, die gerne sehr früh aufstehen und schon vormittags in Bestform sind. Im Leistungstief stecken Lerchen dann zwischen zwei und drei am Nachmittag. Die übrigen Leute seien „In-Between“-Schläfer, deren Schlafrhythmus irgendwo zwischen Eulen und Lerchen liege.

Die meisten der etwa 650 stationär behandelten Patienten im vergangenen Jahr seien wegen Schnarchens gekommen, sagt Volk. Schlechten Einfluss auf den Schlaf haben nach seinen Worten Alkohol, fettes Essen vor dem Zu-Bett-Gehen und Flüge über Zeitzonen hinweg. Dass frühes Aufstehen bei Leuten wie Günter Woog sogar das Immunsystem schädigen könne, hält der Schlafmediziner für zweifelhaft. „Es gibt zwar Menschen mit extrem verschobenen Schlaf- und Wachphasen. Aber da liegen wir im Promillebereich.“ Die Welt müsse sich nicht nach einer solchen Minderheit richten.

Das sieht Woog anders. Er hält seinen vom Vater geerbten Schlafrhythmus für genetisch bedingt, nicht änderbar und durchaus verbreitet: „Warum brauchen sonst so viele Leute einen Wecker?“ Sein Verein und er setzen sich deshalb für „Delta-t-Klassen“ an Schulen ein, damit Kinder, die anders schlummern als die meisten, eine „(tempus)-Einheit“ später kommen dürfen. Und auch die Unternehmen sollten mehr und flexiblere Arbeitszeitmodelle anbieten, findet Woog. Die Wissenschaft habe schon reagiert: 2001 sei an der Ludwig-Maximilians-Universität in München die erste Professur für medizinische Chronobiologie besetzt worden. Deren Inhaber beschäftige sich mit den biologischen Rhythmen.

Irgendwann haben die Leute dann vielleicht auch mehr Verständnis für Menschen wie Woog. Dann passiert anderen nicht mehr dasselbe wie ihm damals im Hotel. Woog und seine Frau, auch eine Eule, sollten um zwölf Uhr auschecken, hatten aber keinen Wecker gestellt. Als sich in ihrem Zimmer um zwei Uhr immer noch nichts rührte, schloss ein Angestellter die Tür auf – aus Angst, das Ehepaar hätte sich etwas angetan.