

**Langschläfer  
kämpfen gegen  
Vorurteile**

# Geschafft wird nachts

Von BRITTA SEMBACH

**S**eine Kunden wissen längst Bescheid: Vor elf Uhr morgens brauchen sie Günter Woog gar nicht anzurufen. Denn der 42jährige Designer ist bekennender Langschläfer, oder besser: ein „zeitversetzt lebender Mensch“ – und Vorsitzender von „Delta t“. So lautet der von der Physik entlehene Vereinsname, der soviel wie „Zeitdifferenz“ bedeutet. Die rund 100 Vereinsmitglieder bekennen sich zu etwas, was gemeinhin als Faulenzertum und Mangel an gutem Willen verstanden wird: Das Schlafen bis zum Mittag und aktives Schaffen bei Nacht.

Doch genau mit diesem Vorurteil will „Delta t“ aufräumen. Denn zeitversetzt lebende Menschen seien nicht fauler als andere, sagt Woog. Sie arbeiten eben nur zu anderen Zeiten als der Großteil der Bevölkerung. Es versteht sich fast von selbst, daß die Mehrheit der Mitglieder Freiberufler sind. Aber auch ein Straßenbahnfahrer und ein Altenpfleger bekennen sich im Verein zu ihrem Biorhythmus.

Allerdings können, so Woog, gerade diese beiden wenig tun, um ihren eigentlichen Schlafrhythmus einzuhalten. Schichtpläne zwingen sie regelmäßig zum frühen Aufstehen – für einen echten Zeitversetzten eine wahre Tortur. Er werde regelrecht krank davon, sagt Woog und schildert die Symptome: Schlafmangel und Konzentrationsschwächen. Auch sein Immunsystem leide immens. Der Verein soll unterstützen und das Gefühl vermitteln, nicht allein mit seinem Anderssein zu sein.

So habe es ein Mitglied geschafft, seinen neuen Arbeitgeber davon zu überzeugen, daß er eben zu anderen Zeiten als die übrigen Kollegen am leistungsfähigsten sei – nur fängt er ein paar Stunden später an, bleibt dafür aber länger. Auch der selbständig arbeitende Woog hat es schon mal mit einem festen Job versucht. Streß und Chaos am Morgen waren die Folge. Nach ein paar Monaten habe er sich im Auto rasiert und gefrühstückt, trotzdem sei er immer später gekommen, erzählt er. Die Lösung solcher Probleme ist für ihn ganz einfach: Wenn die Gesellschaft und die Arbeitswelt toleranter und flexibler wären, gäbe es nach Woogs Meinung weniger Probleme.

Ganz oben auf der Wunschliste der „Delta tler“ stehen denn auch die Einrichtung von Schulklassen für zeitversetzte Schüler und häufigere Ämter-Sprechstunden am Nachmittag. Für Menschen, die in Großstädten leben, sei die Zeitversetztheit kein großes Problem, sagt Woog. Sie gingen eben erst um elf Uhr abends Essen und könnten auch zu später Stunde noch Gleichgesinnte treffen. Wer auf dem Lande lebe, laufe allerdings Gefahr, vom üblichen gesellschaftlichen Leben abgeschnitten zu werden. Symptomatisch für die Probleme der Langschläfer sei die Geschichte eines Sympathisanten, erzählt Woog. Der habe sich in einem Begleitschreiben zu seinem Mitgliedsantrag ausführlich dafür entschuldigt, daß dieser so spät eintreffe. Er habe es einfach wochenlang nicht geschafft, während der üblichen Öffnungszeiten zur Post zu gehen.