

# Wenn der Tag erst mittags beginnt

Spät aufstehen, länger arbeiten – bei „Delta t“ treffen sich Leute, die zeitversetzt leben

Seine Kunden wissen längst Bescheid: Vor elf Uhr morgens brauchen sie Günter Woog gar nicht anzurufen. Denn der 42jährige Designer ist bekennender Langschläfer, oder korrekt: ein „zeitversetzt lebender Mensch“ – und Vorsitzender von „Delta t“. Dieser Verein, dessen von der Physik entliehener Name soviel wie „Zeitdifferenz“ bedeutet, zählt rund 100 Mitglieder. Sie alle bekennen sich zu etwas, was gemeinhin als Faulenzerei oder auch Mangel an gutem Willen verstanden wird: dem Langschläfertum.

Doch genau mit solchen Vorurteilen will „Delta t“ aufräumen. Denn zeitversetzt lebende Men-

schen seien nicht fauler als andere, sagt Woog; sie arbeiten eben nur zu anderen Zeiten als der Großteil der Bevölkerung. Das heißt, sie stehen beispielsweise gegen Mittag auf, arbeiten dafür aber bis in den späten Abend. Und zwar einfach, weil sie zu dieser Zeit wesentlich fitter und leistungsfähiger sind als am frühen Morgen. Das ist übrigens auch wissenschaftlich nachgewiesen; biologische Experimente zeigen nämlich, daß jeder Mensch seinen persönlichen, von dem anderer möglicherweise völlig unterschiedlichen, Rhythmus hat.

Da verwundert es nicht, daß die meisten Mitglieder von „Delta t“ Freiberufler wie Rechtsanwälte,

Grafiker oder Professoren sind – jüngster Neuzugang ist Fernsehunterhalter Jürgen von der Lippe –, aber auch ein Straßenbahnfahrer und ein Altenpfleger gehören dem Verein an. Allerdings können gerade die wenig tun, um ihren eigentlichen Schlafrhythmus einzuhalten, Schichtpläne zwingen sie regelmäßig zum frühen Aufstehen – für einen Zeitversetzten eine wahre Tortur. Er kann regelrecht krank davon werden; typische Symptome: Schlafmangel und Konzentrationsschwächen, auch das Immunsystem leidet.

Die größten Schwierigkeiten haben „Zeitversetzte“ naturgemäß am Arbeitsplatz. Um acht Uhr

morgens anzutreten, grenzt an ein Ding der Unmöglichkeit, währenddessen sie nachmittags, wenn der Feierabend naht, in Hochform sind. Dieser Konflikt habe schon mehrfach zu Abmahnungen und sogar Kündigungen geführt, berichtet Woog. Deshalb fordert „Delta t“ mehr Toleranz, Flexibilität und Entgegenkommen von Mitmenschen und Vorgesetzten. Ein Mitglied hat es zum Beispiel geschafft, seinen neuen Arbeitgeber davon zu überzeugen, daß er eben zu anderen Zeiten als die übrigen Kollegen am leistungsfähigsten sei – nun fängt er ein paar Stunden später an, bleibt dafür entsprechend länger.

Für Menschen, die in Großstädten leben, sei die Zeitversetztheit kein großes Problem, meint Woog. Dort könne man sich auch am späten Abend noch im Lokal mit Gleichgesinnten treffen. Auf dem Lande laufe man allerdings Gefahr, vom gesellschaftlichen Leben abgeschnitten zu werden. Symptomatisch für die Alltagsprobleme der Langschläfer sei die Geschichte eines neuen Mitglieds: Im Begleitschreiben zu seinem Mitgliedsantrag entschuldigte er sich, daß dieser so spät eintreffe. Er habe es einfach wochenlang nicht geschafft, während der üblichen Öffnungszeiten zur Post zu gehen.

BRITTA SEMBACH