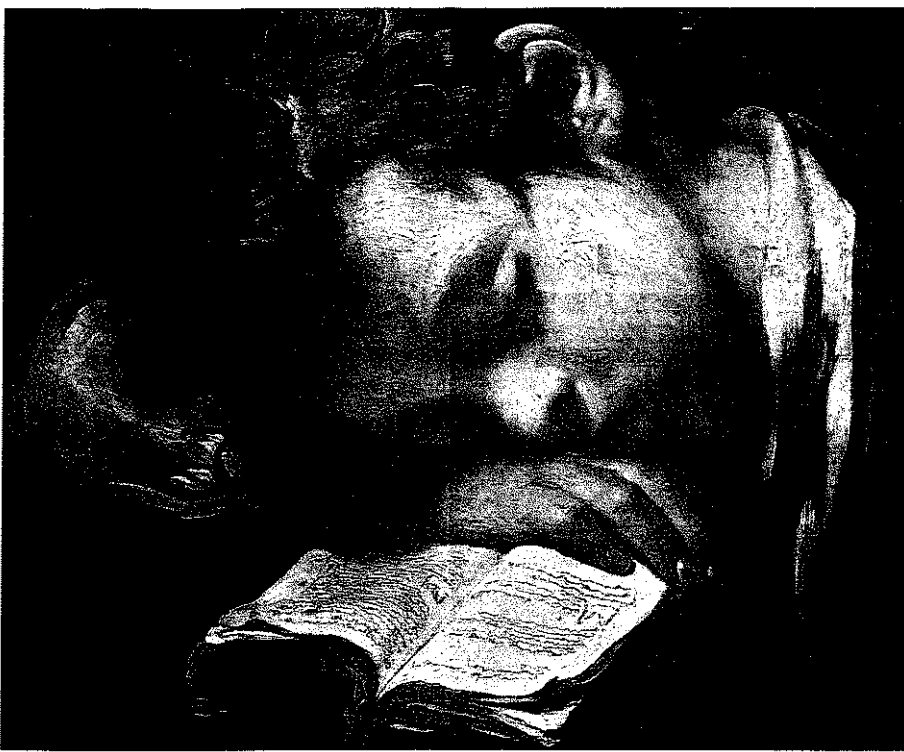


# Langschläfer wollen nicht mehr früh aufstehen

Für Langschläfer beginnt der Tag mit dem Morgen-Grauen: ob Schule, Amt oder Laden. Wer arbeitet, kommt kaum darum herum, früh aufzustehen. Deshalb fühlen sich Langschläfer benachteiligt. Einer von ihnen hat einen Verein gegründet, der Abhilfe schaffen soll.



So schön wie «der kleine Faulpelz», gemalt von Jean-Baptiste Greuze, hätten es die Langschläfer auch gerne.

«Morgenstund hat Gold im Mund» oder «Der Pflug am Morgen macht die besten Furchen». Viele Sprichwörter und Redensarten sollen die werktätige Bevölkerung motivieren, früh aufzustehen. Arbeitsstellen, Ämter, Schulen und andere öffentliche Einrichtungen orientieren sich nach dem Idealtypus des frühen Huhns. Wer spät aufsteht, gilt meist als Faultier, bestenfalls noch als Künstler oder Bohémien.

Von Barbara Hofmann

Doch für manche Menschen bedeutet es eine wahre Tortur, sich in aller Herrgottsfrühe im Halbschlaf aus dem Bett zu quälen. Morgen-Grauen bedeutet für sie keine Tageszeit, sondern einen seelischen Zustand, der rein überhaupt nichts mit Gold, aber statt dessen um so mehr mit Blei zu tun hat.

Diese Gepeinigten beginnen sich nun aber zu organisieren. In Deutschland haben sie die Gruppierung «Delta-t-Verein für Zweitnormalität» gegründet. Delta-t ist der physikalische Ausdruck für Zeitdifferenz und steht für den zeitversetzten Tagesablauf der Mitglieder. «Wir haben wie die meisten Menschen einen Rhythmus von 16 Stunden Wachsein und acht Stunden Schlaf», sagt der Vereinsvorsitzende, der 43jährige Designer Günther Woog. «Da unser Rhythmus aber später einsetzt als beim Durchschnittsmenschen, bezeichnen wir uns als zweitnormal.»

Woog ist selbständiger Designer und lebt in Dreieich, nahe bei Frankfurt. Den Entschluss zur Vereinsgründung fasste er, als ihn ein Kunde aus Basel unbedingt zu einem Termin um acht Uhr morgens drängen wollte und ihn mit Sprichworten wie den eingangs er-

wähnten plagte. Zwar konnten sich die beiden irgendwann einigen, doch Spätaufsteher Woog fasste einen Entschluss: Er startete unter seinen Bekannten und Freunden eine Telefonrunde, und im Dezember 1993 wurde dann der erste deutsche Spätaufsteherverein gegründet.

## Noch keine Schwelzer dabei

— In der Schweiz hat der Verein bisher nur Sympathisanten, keine Mitglieder gefunden — «die Schweiz ist ja traditionell ein sehr calvinistisches Land», sagt Woog und meint damit, dass man mit einem Outing als Langschläfer bei den Eidgenossen an Ansehen verlieren könnte. Vereinsziel von Delta-t ist es deshalb, den «zeitversetzt und langschlafenden Menschen zu Anerkennung, Toleranz und zu einem ihrer Natur entsprechenden Leben zu verhel-

fen». So, wie die Gesellschaft jetzt organisiert sei, müssten viele Spätaufsteher permanent gegen ihre eigene Natur ankämpfen, um nicht ohne Job, Einkommen und soziales Leben dazustehen. «Wir wollen einfach einmal die Diskussion versachlichen — weg von diesem moralischen Frühaufstehen als Tugend», sagt der Vorsitzende. «Wer sagt denn, dass einer, der um elf Uhr zur Arbeit geht und dann bis spät in den Abend hinein produktiv ist, weniger leistet als einer, der um acht Uhr beginnt und um 17 Uhr geht?»

## 20 Prozent Langschläfer

Beim Verein Delta-t hinterfragt man das Prinzip, dass «die Gesetzgeber nur die Abend- und nicht auch die Morgenstunden schützen». Es gibt immerhin mindestens etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung, die als Langschläfer geboren sind, für die seien die Morgenstunden so wichtig wie für andere die Abendstunden. Man sollte, so Woog, hier mehr Möglichkeiten haben, der eigenen Natur entsprechend leben zu können. Zeitversetzt Lebende befinden sich bei ihrem Widerstand gegen die Gleichschaltung der Lebensgewohnheiten in bester Gesellschaft: Zur nicht kleinen Minderheit der Langschläfer gehören beispielsweise Luciano Pavarotti, Woody Allen und Albert Einstein.

Entgegenkommen würden den Langschläfern zeitversetzte Dienstleistungen öffentlicher Einrichtungen. Denn Öffnungszeiten von Ämtern und Geschäften können sie zuweilen vor grosse Schwierigkeiten stellen. Woog selbst ist nicht vor 11 Uhr vormittags zu sprechen.

Bestätigt wird das Anliegen der Delta-t-Leute von der Schlaforschung. Dass der Tagesrhythmus von Mensch zu Mensch verschieden ist, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Grob unterscheiden die Schlaforscher zwischen «Lerchen» — Frühaufstehern — und «Eulen». Wobei den bisherigen Forschungen nach der Schlafrythmus genetisch programmiert sein soll. Empört wehren sich die Mitglieder von Delta-t allerdings gegen Vereinnehmungsversuche der Schlaforschung: «Die wollten mit uns Versuche machen. Abends sollten wir — um früher einzuschlafen — Melatonin einnehmen und morgens mit Lichttherapie geweckt werden.» Das sei Unsinn. Langschläfer sein ist keine Krankheit. Und die Gesellschaft, ist Woog überzeugt, werde sich früher oder später auf die Zweitnormalen einstellen.