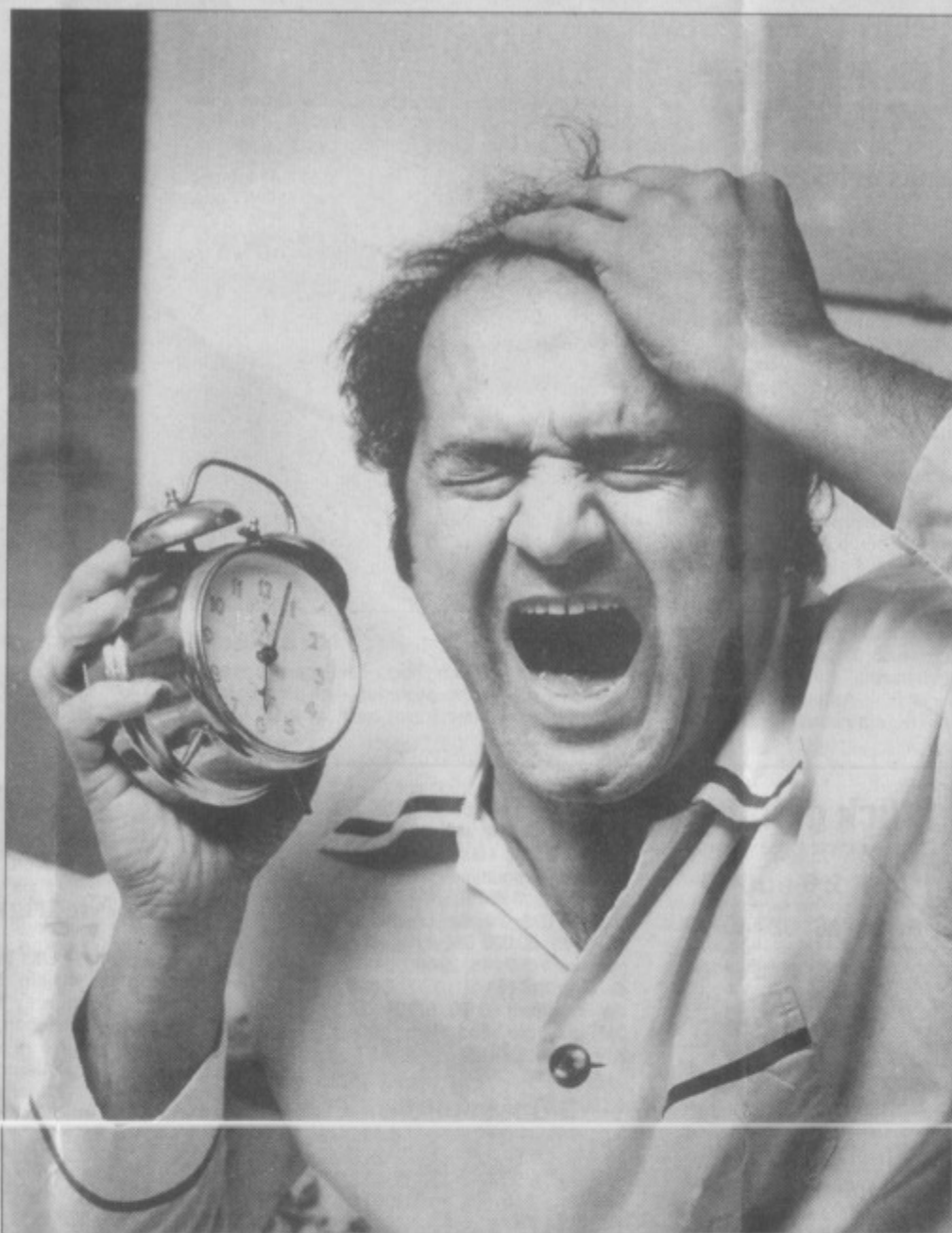


Um Ausreden sind die meisten Menschen nicht verleihen. Ich bin halt ein Morgenmuffel, sagen die, die morgens immer später als die Kollegen bei der Arbeit auftauchen. Biologische Bestimmung oder nur eine leicht zu durchschauende Ausrede? Sonntag Aktuell hat nachgefragt.

Der Geist ist immer unwillig und das Fleisch sowieso schwach, doch Widerstand bleibt zwecklos: Das Weckerrasseln treibt täglich in der Früh Millionen Morgenmuffel unbarmherzig aus den Kissen. Und dann beginnt für den Körper das ganz alltägliche Morgen-Grauen: Gymnastik, kalte Dusche und heißer Kaffee jagen den Kreislauf hoch und schrecken den Magen auf. Dabei vertreibt die Schocktherapie den Schlaf meist nicht wirklich: Immer noch müde, mit einem flauen Gefühl im Bauch und der üblichen Viertelstunde Verspätung stolpern die Morgenmuffel in einen neuen Tag, der zu so früher Stunde gewiß noch nicht der ihre ist.

Selber schuld, wird da mancher Frühaufsteher denken, das ist doch bloß eine Frage des Willens und der Disziplin. „Nein, hier geht es um eine individuelle Veranlagung, die nur zu einem gewissen Grad zu verändern ist“, erklärt Professor Dieter Riemann, Leiter des Schlaflabors an der Uniklinik Freiburg. „Es gibt eben sogenannte Eulen und Lerchen. Die Nachtteulen gehen ihrer Natur entsprechend am liebsten um drei Uhr ins Bett und stehen um elf auf, während die Lerchen bis um 22 Uhr schlafen gehen und gegen sechs Uhr aufstehen können.“ Der Schlafexperte betont: „Bei-



Spätaufsteher ticken einfach anders

Die 24-Stunden-Gesellschaft macht sich ihre Morgenmuffel selbst

des ist aus medizinischer Sicht völlig in Ordnung.“ Zu den extremen Früh- und Spätaufstehern gehören jeweils etwa fünf Prozent der Bevölkerung. „Die meisten anderen Menschen sind flexibel genug und können sich bei Bedarf in gewissem Rahmen umstellen.“

Aus dem natürlichen Schlafverhalten wird allerdings dann ein Problem, wenn jemand gezwungen wird, gegen seine Natur zu leben – und das betrifft in unserer Gesellschaft vor allem Langschläfer, die generell ein überdurchschnittliches Schlafpensum brauchen, und Spätaufsteher, die erst spät nachts einschlafen können und dafür in der Früh länger liegenbleiben müssten: „Wer morgens schwer aus dem Bett kommt, hat oft Schwierigkeiten im Beruf und steht klar unter sozialem Druck“, so Riemann.

Bei manchen Mensch kann die Morgenmuffelei deshalb sogar zu echten Krankheiten führen. Weil die Betroffenen ständig früher aufstehen müssen, als ihr Organismus es will, bekommen sie zum Beispiel Probleme mit Herz und Kreislauf oder leiden unter ständi-

ger Tagesmüdigkeit. Sie kämpfen dann den ganzen Tag gegen den Schlaf an und nicken trotzdem immer wieder ein. Abends wälzen sie sich im Bett und finden keinen Schlaf. Schlimmstenfalls steigert sich das bis zu Angstzuständen.

Am besten wäre für die Betroffenen eine Umstellung ihres Lebens, etwa ein anderer Beruf, der besser zum eigenen Schlafverhalten paßt. Weil das oft nicht möglich ist, bietet sich statt dessen ein Schlaftraining an, um den Schlaf-Wach-Rhythmus umzustellen – zum Beispiel jeden Tag eine Viertelstunde früher ins Bett und um die gleiche Zeit früher aufstehen, bis der gewollte Rhythmus erreicht ist. Das kann aber Monate dauern und verlangt auf lange Sicht eine eiserne Disziplin. „Länger Ausschlafen am Wochenende würde da den Körper wieder durcheinanderbringen“, warnt Schlafexperte Riemann.

Leichter fällt die Umstellung mit Melatonin. Das körpereigene Hormon steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Je nachdem, wann man zusätzliches Melatonin zu sich nimmt, können auch Nacht-

eulen ihr Leistungstief in ihre Schlafenszeit verlagern: Statt vormittags um neun Uhr mitten im Bürostreß den Tiefpunkt zu haben, kann man ihn in Verbindung mit konsequentem Rhythustraining Schritt für Schritt auf fünf Uhr morgens verschieben, wenn der Morgenmuffel noch tief schlummert. Manche Patienten fallen aber sofort in ihren alten Rhythmus zurück, wenn das Melatonin abgesetzt wird.

Es geht aber auch ohne Hormone, und zwar mit Licht. Schließlich hat auch das Tageslicht Einfluß auf den Schlafrhythmus: „Deshalb ist es für Nachtteulen wichtig, daß sie sich schon früh am Morgen viel Licht gönnen“, rät Riemann. Am besten gleich bei offenen Rolläden schlafen, damit die Morgensonne ins Schlafzimmer scheinen kann. „Wer tagsüber viel Licht bekommt, wird abends früher müde.“ Notfalls hilft auch eine Lichttherapie mit einer sogenannten Lichtbox.

Allerdings ist die verbreitete Morgenmuffelei nicht nur auf Veranlagung zurückzuführen: Wir schlafen schlicht immer weniger,

und noch dazu freiwillig: Laut einer US-Studie gönnen sich zum Beispiel Jugendliche und junge Erwachsene durchschnittlich etwa eine halbe Stunde weniger Schlaf als noch vor 20 Jahren. „Das hat sicher mit unserer 24-Stunden-Gesellschaft zu tun“, meint Professor Riemann. Das Fernsehen etwa macht heute rund um die Uhr Programm: „Klar, da bleibt man davor sitzen und zappt noch herum, und am Ende geht man doch eine Stunde später schlafen, als man eigentlich sollte“, weiß der Professor aus eigener Erfahrung. Früher ging man in der Tat früher ins Bett: „Wenn's dunkel wurde, saß man wohl noch ein bißchen ums Feuer, und dann ging man schlafen – was hätte man auch sonst tun sollen.“ Und man stand auf, wenn es draußen hell wurde.

Vielleicht liegt es an dieser jahrhundertalten Tradition, daß die Frühaufsteher bis heute in der Gesellschaft das Sagen haben: Von den Kindergärten über die Schulen und natürlich andere öffentliche Institutionen bis hin zu vielen Geschäften „richten sich alle nach dem Idealtyp des frühen Huhns“, klagt Günter Woog, Vorsitzender des Vereins Delta t Verein für Zweitnormalität e. V. Der Verein nennt sich so, weil seine rund hundert Mitglieder spät aufstehen und spät ins Bett gehen – Woog spricht von zeitversetztem Schla-

Der Wecker ist gnadenlos. In schlimmen Fällen hilft Morgenmuffeln nur das Schlaflabor.

BILD: POSS

fen – ebenso normal finden wie Frühaufstehen.

„Bei uns machen Menschen aus allen möglichen Berufen mit, vom Pfarrer bis zum Rechtsanwalt“, sagt Woog, der als selbständige Grafiker arbeitet. „Wir stehen durchaus erfolgreich im Leben und wollen zeigen, daß Spätaufsteher und Langschläfer eben keine Faulenzer sind, die den ganzen Tag nur verpennen.“ Er zählt auch Prominente von dieser Bevölkerungsgruppe, darunter Alfred Biölek, Gloria von Thurn und Taxis, ja sogar Albert Einstein. „Jürgen von der Lippe ist bei uns Ehrenmitglied“, sagt Woog.

Anders als die Schlaflabors will Delta t den Morgenmuffeln nicht bei der Anpassung an die Gesellschaft helfen, sondern setzt sich umgekehrt für Änderungen in der Gesellschaft ein, damit auch Spätaufsteher dort ihren Platz finden können. „Wir verstecken uns nicht, sondern stehen aktiv dazu, daß wir Spätaufsteher und Langschläfer sind“, sagt Woog. „Viele Menschen, die sich an uns wenden, sind erst mal sehr erleichtert zu erfahren, daß sie nicht alleine sind mit ihren Aufsteh-Problemen.“ Ihnen stärkt Delta t den Rücken: „Wir wollen erreichen, daß jeder so akzeptiert wird, wie er ist.“ Zum Beispiel rät der Verein geborenen Spätaufstehern, doch mal bei ihrem Chef zu fragen, ob nicht Gleitzeit oder generell ein späterer Arbeitsbeginn möglich wäre. „Oft ist es nämlich durch die Arbeit selbst gar nicht gerechtfertigt, daß man schon um halb acht anfangen muß.“

Natürlich ist das in der Realität meist schwierig. Deshalb hilft Delta t auch mit Kontaktadressen zu Schlafforschern, wenn die Probleme mit dem sozialen Umfeld oder am Arbeitsplatz zu groß werden – allerdings mit ein bißchen Bauchgrimmen: „Manche Spätaufsteher haben sich bei uns beklagt, weil sie sich dort fast wie Kaninchen dressiert fühlten“, so Woog.

Und was kann ein Spätaufsteher machen, dem Licht, Hormone und der Kampf um gesellschaftliche Akzeptanz zu lange dauern, weil ihm gleich am Montag wieder der Morgen graut? Vielleicht ein Mittelchen aus Omas Hausapotheke versuchen, das angeblich jeden aus den Federn bringt: zwei Teelöffel Apfelessig, vermischt mit zwei Teelöffeln Honig und dann mit Wasser auf 1/8 Liter ergänzt. Die Wachmachermischung muß gleich nach dem Aufstehen lauwarm auf nüchternen Magen getrunken werden. Schon die Drohung damit soll Wunder wirken. Jürgen Dreher

Info: Adressen von Schlaflabors und Selbsthilfegruppen gegen Einscheidung eines frankierten Din-A5-Umschlags bei der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin, Schimmelpfengstraße 2, 34613 Schwalmstadt; „Delta t Verein für Zweitnormalität e. V.“, Günter Woog, Frankfurter Straße 4-6, 63303 Dreieich, Telefon 0 61 03 / 6 11 32, Fax 0 61 03 / 6 52 50.

„Früher ging man früher ins Bett und stand auf, wenn es hell wurde“