

Viele Menschen quälen sich morgens aus dem Bett. Manche von ihnen haben einen zeitversetzten biologischen Rhythmus. Sie sind abends länger wach, müssen morgens länger schlafen und ihr Leistungs-Hoch beginnt in der zweiten Tageshälfte. Bei den Arbeitgebern haben sie meist keinen guten Stand. Langschläfer werden sie geschimpft.

Abendstund hat Gold im Mund

Schon als Säugling war Liane Lauenhardt abends putzmunter. Ihre Mutter dachte: „Das Kind muß doch schlafen“, und kochte Baldriantee für das Baby. Doch die einschläfernde Wirkung blieb bei der Kleinen aus. Stattdessen schlummerte die Mutter ein, während Liane noch ihre Mätzchen machte.



Foto: Stefan Köhne

Langschläfer gleich Faulenzer? Nein, nur zeitversetzt.

Fürchterlich fand Liane die Schulzeit. In der Früh um sieben fing die erste Schulstunde an. Damit sie ausgeschlafen hatte, wurde sie früh ins Bett geschickt. Da sie aber zu dieser Zeit hellwach war, nahm sie die Taschenlampe unter die Bettdecke und verschlang dort ihre Nachtlektüre. Morgens bekam sie dann kaum ihre Augen auf. Bei der Fahrradfahrt zur Schule nickte sie öfters ein. Kleine Unfälle waren die unvermeidliche Folge.

Liane Lauenhardt hat einen zeitversetzten biologischen Rhythmus.

Die nachtaktive Frau arbeitet, wenn sich fast die ganze Nation entspannt und ausruht. Die Wirtschafts-Journalistin legt sich erst zu Bett, wenn die Morgendämmerung anbricht. Dann schläft sie bis zur Mittagszeit. Falls ein Gang zur Behörde anliegt, beißt sie die Zähne zusammen und erledigt ihn noch vor dem Zubettgehen. „Fast jeder sechste Mensch ist ein Abendtyp“, sagt Jürgen Zulley, der Leiter des schlafmedizinischen Instituts an der Universität Regensburg. „Diese Leute gehen spät zu Bett und kommen erst in der zweiten Hälfte des Tages richtig in Fahrt.“ Und bei einem von ungefähr 1600 Deutschen sei die innere Uhr so stark verstellt, daß er morgens nicht arbeiten könne.

Hierbei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern nur um ein Abweichen von der Normalform. So wie es Menschen mit einer Größe von zwei Metern gibt, benötigen manche ihren Schlaf erst mehrere Stunden später und schlafen deshalb in den Morgen hinein. Die Wissenschaftler sprechen hier von einer Phasenverlagerung des biologischen Rhythmus.

Der innere Rhythmus wird zum einen durch das Erbmaterial und zum anderen durch die Lebensgewohnheiten bestimmt. So gibt es zum Beispiel bei Studenten aufgrund der unregelmäßigen Lebensführung mehr Abendtypen als unter gleichaltrigen Berufstätigen. Aber auch im Laufe des Lebens werden die Zeiger der

inneren Uhr verstellt. Mit 65 Jahren erwachen viele Menschen ein bis zwei Stunden früher als noch mit 30.

Arbeitgeber bezeichnen die Zeitverstellten oft als Langschläfer und Faulenzer. „Die haben meist wenig Verständnis für unsere Not“, erzählte Günter Woog. Der Gründer von *Delta t*, einem Verein für Zeitversetzte, fordert mehr Rücksicht gegenüber diesen Menschen und setzt sich für flexiblere Arbeitszeiten ein. Einer seiner Vorschläge lautet: Der Morgen-Typ soll den Früh-Bus und der Abend-Typ den Spät-Bus fahren.

Mit einer Licht-Therapie will Jürgen Zulley den Nacht-Eulen helfen, wieder in den richtigen Rhythmus zu kommen. Er verordnet seinen Patienten nach dem Aufstehen bis zu einer Stunde Neonlicht. So wird die Produktion des schlaffördernden Melatonins gestoppt. Der Behandelte erreicht seine geistige Topform früher und fällt dann auch eher ins Bett. Die Erfolgsquote seiner Behandlung liegt zwischen sechzig und siebzig Prozent. Allerdings kann die innere Uhr durch diese Behandlung nicht beliebig verstellt werden. „Aus einem klassischen Abendtyp werden wir keinen Morgenmenschen machen“, räumt der Mediziner ein.

Doch viele Mitglieder des Vereins *Delta t* haben keine Lust, sich ihre innere Uhr zurückdrehen zu lassen. „Ich möchte meiner Natur gemäß leben“, sagt Günter Woog. „Wenn



Für mich vergeht die Zeit nicht, wenn ich Quadratmeter für Quadratmeter blau streichen muß.“

onian Aust, 29 Jahre, ist Theaternaler

Du zu groß bist, willst Du Dich ja auch nicht ständig bücken“, kontert er selbstbewußt.

Ein gutes Jahr hatte es Günter Woog geschafft, zum Arbeitsbeginn um neun Uhr auf der Matte zu stehen. Dann war er es leid und machte sich wie die meisten anderen Mitglieder von *Delta t* selbstständig. Auch Liane Lauenhardt hat ihre Nische im Arbeitsleben gefunden. Die 57jährige schreibt Geschäftsberichte für Firmen und gibt frühmorgens der Börse wichtige Mitteilungen durch. Damit sie daran erinnert wird, rechtzeitig ins Bett zu gehen, stellt sie sich morgens manchmal den Wecker.

Daniel Krekeler