

## Wer früh aufsteht, lebt ungesund

### Langschläferverein: Unermüdlich im Kampf gegen das „Faulenzer“-Image

DARMSTADT - Langschläfer bekennen sich zu einem „normalen Biorhythmus“ und fordern mehr Toleranz von den Mitmenschen. Längst organisiert ein Verein der Spätaufsteher den Kreuzzug wider das „Faulenzer“-Image. Demnächst will die Langschläfer-Lobby ihr Problem sogar zum Thema eines Wissenschafts-Kongresses machen.

Korrespondentenbericht von  
Klaus Tscharnke

Das sprichwörtliche „Gold der Morgenstund“ hatte für Günter Woog nie sonderlich viel Glanz. Meist verschlief er sie ohnehin. Zwangen ihn trotzdem mal Lehrer, Professoren oder später Kunden zum Frühstart, gerieten Morgenstunden oft genug zum Fiasko. Heute passiert ihm das kaum noch. Denn der Volkswirt und freiberufliche Grafiker ist inzwischen konsequenter Spätaufsteher. Zusammen mit bundesweit rund 120 anderen Gleichgesinnten bekennt er sich selbstbewusst zum Langschläfertum.

Vielen, die sich in „Delta T“, dem „Verein für Zweitnormalität“ in Dreieich (Kreis Offenbach) zusammengeschlossen haben, hätten es satt, als „faul“, „motivationsschwach“ oder gar „asozial“ abgestempelt zu werden, nur weil ihre innere Uhr anders tickt als die der meisten Menschen, berichtet Woog, der den Verein leitet. Von den Leiden der Langschläfer machten sich viele kaum ein Bild. Mit Klassenbucheinträgen in der Schule wegen häufiger Verspätungen fange es an, mit Frotzeleien der Kollegen gehe es weiter, und nicht selten scheiterten Karrieren von Langschläfern daran, dass frühaufstehende Chefs ihren Lebensrhythmus „fehl interpretierten“, sagt Woog.

Dabei seien Leute mit anderem Schlafverhalten als das

Gros der Menschen mindestens so motiviert und leistungsfähig wie ihre „zeitnormalen Kollegen“ - wenn sie nur im richtigen Zeitkorridor eingesetzt würden, gibt der Verein „Delta T“ (Zeit-Differenz) zu bedenken. Woog und seine Mitstreiter, zu denen Pfarrer, Juristen und Professoren genauso gehören wie Lehrer, Altenpfleger und Straßenbahnfahrer, kämpfen deshalb energisch für flexiblere Arbeitszeiten. Einige meldeten bereits erste Erfolge: Sie hätten bei ihren Chefs zumindest die Verschiebung ihrer Arbeitszeit um ein bis zwei Stunden erreichen können.

Ein Dorn im Auge ist dem Langschläfer-Verein auch zunehmend der frühe Beginn in deutschen Schulen. Noch zu gut seien vielen Mitgliedern des Zirkels die eigenen schmerzvollen Erfahrungen in Erinnerung. Woog: „Ich kam so oft zu spät, dass mir das am Ende so peinlich war, dass ich gleich den Rest des Tages schwänzte“, erinnert sich der Grafiker mit zwei akademischen Abschlüssen.

Im Vordergrund der Vereinsarbeit steht aber vor allem eins: „Wir wollen Leute mit ungewöhnlichem Schlaf-/Wachrhythmus mit mehr Selbstbewusstsein ausstatten“. Das leistet der Vorstand immer wieder bei Anrufen. Manchmal müsse er regelrecht Seelsorge betreiben, sagt Woog. Sind es nicht Probleme mit Kollegen oder Vorgesetzten, dann klagten



„Wer früh aufsteht, lebt ungesund“, hat Günter Woog über seinem Bett an die Wand gepinnt. Gemeinsam mit anderen Langschläfern kämpft er um Verständnis und Toleranz für Menschen mit einem anderen Biorhythmus. Bild: dpa

Langschläfer über Ärger mit Partnern. „Unlängst rief mich eine junge Frau an, die klagte, dass sie ihr Freund selbst im Urlaub zum früh Aufstehen zwingen wollte - da ist ihr der Kragen geplatzt.“

Ein „anergogenes schlechtes Gewissen“ wie manch anderen Langschläfer plagt Vereinsmitglied und Kabarettist Dietrich Kittner schon lange nicht mehr. Früher habe er noch in seinem kleinen österreichi-

schen Wohnort morgens die Rollläden hochgezogen, um nicht zum Gespött der Leute zu werden. Heute schert ihn das nicht mehr. Dabei verweist er auf seinen Job, der von ihm zu einem Zeitpunkt höchste Konzentration aberlangt, wo sich andere bereits müde zurücklehnen. Inzwischen behalte er den Rhythmus selbst an Urlaubstagen bei, bekennt Kittner in einem Beitrag für das Vereinsblatt von „Delta T“.