



Die organisierten Langschläfer

Im Verein Delta t haben sich Spätaufsteher zusammengeschlossen, weil sie sich von Frühaufstehern diskriminiert fühlen. Jetzt leben sie nach ihrem eigenen Rhythmus / Von Hannah Wilhelm

Morgenstund hat Gold im Mund. Früh nieder, früh auf, verlängert den Lebenslauf. Diese Sprüche kümmern Günter Woog schon lange nicht mehr. Er ist bekennender Spätaufsteher und kann sich, da er Freiberufler ist, das Ausschlafen leisten. In seiner Werbeagentur bei Frankfurt empfängt er Kunden erst nach zwölf Uhr mittags, arbeitet dafür bis in den späten Abend. Seinen Auftraggebern ist es meistens egal, wann Woog die Arbeit macht. Nur ein Kunde verlangte 1993 immer wieder Termine um acht Uhr und kommentierte Woogs Bedenken mit den Worten: „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ Todmüde und entnervt antwortete der Spätaufsteher, dass er eigentlich gar nicht so scharf auf die Würmer sei und lieber spät am Tag die Vögel essen wolle. Wenn der Kunde damals gewusst hätte, was er mit seinen Terminwünschen ins Rollen bringen würde, hätte er sich vielleicht

auch zu einem Treffen am Nachmittag überreden lassen. Denn Woog gründete voller Entzückung über die intoleranten Frühaufsteher den Verein Delta t. Der Name stammt aus der Physik: Delta bedeutet dort „Verschiebung“ und das kleine t steht für „Zeit“. Eine Lobby also für Leute, die zeitversetzt schlafen, für Spätaufsteher. Der Verein, zuerst als Scherz gedacht, hat in den vergangenen sieben Jahren 120 Mitglieder in ganz Deutschland gewonnen und jede Menge heimlicher Verehrer. Viele, die sich an den Verein wenden, stehen unter wirklichem Leidensdruck. Eine Frau wird von ihrem Mann gezwungen, im Urlaub um sechs Uhr morgens wandern zu gehen. Eine Sekretärin verliert ihre Arbeitsstelle, weil sie häufig zu spät kommt. „Wer als Spätaufsteher eine schwache Persönlichkeit hat und sich anpassen will, kommt unter die Räder. Wir versuchen, in solchen Fällen zu beraten“, sagt Woog. Darin sieht er die Hauptaufgabe seines Ver-

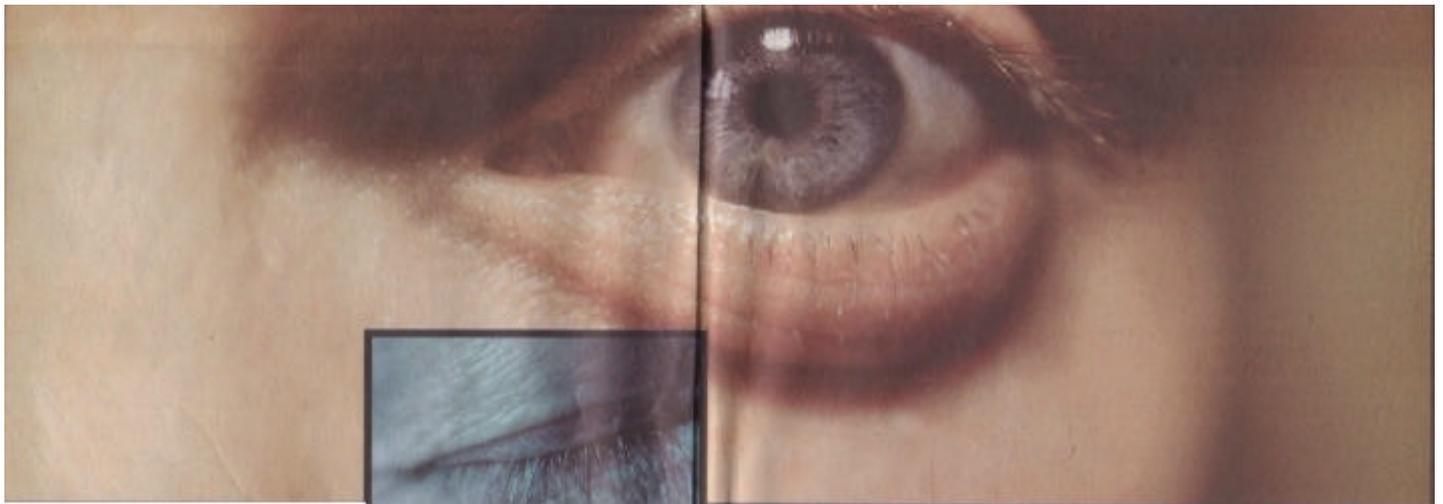
eins -und in der Öffentlichkeitsarbeit. Er möchte die Gesellschaft auf die Probleme aufmerksam machen: „Viele hören zu wenig auf ihre innere Uhr und ruinieren ihre Gesundheit.“ Wer kennt schon seinen wirklichen Rhythmus, wer macht sich schon Gedanken über seine innere Uhr? Vor allem wenn der Wecker morgens um halb sieben schrillt und der Arbeitgeber ab acht Uhr die Anwesenheit verlangt. In unserer schnelllebigen Zeit scheint es wahrer Luxus zu sein, auf seinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu hören. Auch die Wissenschaft hat das Thema innere Uhr lange Zeit vernachlässigt. Schlafforscher beschäftigten sich meistens mit dem Naheliegenden, Offensichtlichen: den Schlafstörungen. Doch die Wissenschaftler stellten fest, dass nicht jeder, der abends um 23 Uhr nicht einschlafen kann, eine wirkliche Schlafstörung hat. Manche konnten nur nicht einschlafen, da ihre innere Uhr nicht auf Schlaf programmiert war.

Wären sie zum Beispiel erst um vier Uhr morgens ins Bett gegangen, hätten sie ohne Probleme acht Stunden schlafen können. Mittlerweile gilt die innere Uhr als interessantes Forschungsobjekt, die Chronobiologie ist eine eigenständige Wissenschaft. Chronobiologen untersuchen, welchen Rhythmus Menschen annehmen, wenn sie unabhängig von Licht, Dunkelheit und sozialen Erwartungen leben könnten. Zu diesem Zweck startete Anfang der 60er-Jahre in Andechs bei München ein Versuch, den Jürgen Zulley und Barbara Knab in ihrem Buch „Unsere innere Uhr“ (erscheint im März bei Herder) ausführlich beschreiben: Freiwillige Versuchspersonen lebten ohne Tageslicht, ohne Kontakt zu anderen Menschen und ohne Uhr in einem Bergbunker. Das Ergebnis des Experiments war äußerst verblüffend:

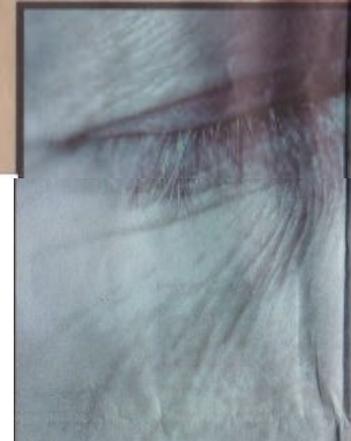


Wie es Euch gefällt: Augenblicke der Entspannung braucht jeder zu einem anderen Zeitpunkt.

FOTOS:
ILJA C. HENDEL



Die innere Uhr des Menschen läuft von Natur aus im 25-Stunden-Rhythmus. Und vor allem: Jeder Mensch hat seinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus. „Das heißt doch eindeutig, dass wir recht haben“, sagt Liane Launhardt, Mitglied von Delta t. „Die Gesellschaft glaubt, Leute, die morgens schlafen, moralisch aburteilen zu können. Dabei ist die Annahme, Tageslicht gleich Aktivität, nicht von der Natur vorgegeben, sondern anerzogen. Für viele ist es einfach eine Vergewaltigung der eigenen inneren Uhr, wenn sie morgens um sieben aufstehen.“ Die Wirtschaftsjournalistin hat sich ihr Leben so organisiert, dass sie nach ihrem Rhythmus leben kann. Nachts arbeitet sie, zwischen sechs und



anders ist, warum sie abends nicht einschlafen können und morgens todmüde sind. Die Normen unserer Gesellschaft lauten eben „Morgenstund hat Gold im Mund“ und „Früh nieder, früh auf, verlängert den Lebenslauf“. Auch das Image des Faulenzers holt die Spätaufsteher immer wieder ein. Die Frage ist jedoch: Wer steht spät auf, weil seine innere Uhr so programmiert ist, und wer, weil ihm der lockere

'Normalschläfer' hat um vier Uhr morgens ein Temperaturtief, der 'Umkehrtyp' um 16 Uhr nachmittags. Das ist keine Gewöhnungssache“, erklärt Chronobiologe Till Roenneberg von der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität. Doch wie viele Menschen sind Eulen und wie viele Lerchen, also Morgentypen, die morgens aktiv sind und dafür schon früh am Abend müde werden? Bisher kann das noch niemand sagen. Auch Dieter Riemann, Chronobiologe in Freiburg, kann nur schätzen: „Ich nehme an, dass 90 Prozent flexibel sind. Sie können sich anpassen, können eine Zeitlang ohne Probleme gegen ihre innere Uhr leben. Nur etwa zehn Prozent sind inflexibel und kön-

Die Ursachen für die Entstehung der gesellschaftlichen Norm liegen weit zurück. In Zeiten, als es noch kein elektrisches Licht gab, war das Anpassen des Schlaf-Wach-Rhythmus an die Dunkelheit-Licht-Phasen durchaus sinnvoll. „Der Mensch als tagaktiver Organismus kann in einer sternlosen Nacht absolut nichts sehen, aber jede nachtaktive Wildkatze könnte ihm ins Genick springen und er wäre weg vom Fenster“, erklärt Roenneberg. Doch jetzt, in Zeiten, in denen nachts ein ganzes Fußballstadion erleuchtet werden kann, ist der Mensch schon lange nicht mehr auf das Tageslicht angewiesen. Statt jedoch flexibel zu werden, zwingt sich die Gesellschaft weiterhin in die sinnlos gewordenen Regeln, die ihr mittlerweile sogar schaden können. „Spätaufsteher verschwenden soviel Energie damit, sich anzupassen. Die Kraft könnten sie an anderen Stellen besser einsetzen“, sagt Launhardt. Und der Delta-t-Vorsitzende Woog geht sogar noch weiter. „Da werden Frühaufsteher des Nachts an sicherheitsrelevanten Positionen eingesetzt, um die Wahrscheinlichkeit von Nacht-Katastrophen vom Stil Tschernobyls und der Exxon Valdez zu erhöhen, während an gleicher Stelle Delta t'ler mit der Frühschicht gepeinigt werden.“ Seine Forderung: Jeder soll dann seinem Beruf nachgehen, wenn er am produktivsten arbeiten kann. Es gibt, seiner Ansicht nach, genug Eulen, die die Nachtschichten freiwillig übernehmen würden. Also hin zu einer 24-Stunden-Gesellschaft, in der jeder immer einkaufen, ins Kino oder Behördengänge erledigen kann? Auch ohne Delta t wird dieses Szenario wohl in Zukunft wahr werden. Die Ladenöffnungszeiten



Genervt von intoleranten Frühaufstehern: Die stellvertretende Delta-t-Vorsitzende Margie King, Mitglied Rolf Breitinger und der Vorsitzende Günter Woog (von links). FOTOS: HANNAH WILHELM (2), EROL GURIAN (1)

acht Uhr morgens geht sie ins Bett und schläft bis in den frühen Nachmittag. „Ich war schon immer so, als Kind bin ich morgens zur Schule getorkelt und habe dort gleich weiter geschlafen. Eine Zeit lang dachte ich, die anderen sind normal und deshalb im Recht. Heute stehe ich dazu, dass ich anders bin.“ Das Anderssein ist das größte Problem der Spätaufsteher. Sie können sich meistens beruflich arrangieren. Immer wieder fragen sie sich jedoch, was an ihnen

Lebensstil so gefällt? Diesen Unterschied machen die Gesellschaft und die eingängigen Sprichworte nicht. Launhardt ist vermutlich ein Abendtyp. Das heißt, dass sie ihren Rhythmus nicht umstellen kann, selbst wenn sie es über längere Zeit versucht. Abendtypen, auch Eulen genannt, können abends nicht einschlafen, selbst Schlafmittel helfen ihnen auf Dauer nicht. „Alle Hormone und alle anderen Körperfunktionen sind um 180 Grad verändert. Der

nen sich nicht umstellen. Davon sind die Hälfte Morgentypen, die andere Hälfte Abendtypen.“ Diese Zahlen hält Launhardt für falsch. „Ich denke, dass mehr als nur zehn Prozent von der Norm abweichen. Viele Leute kommen gar nicht dazu, ihren wirklichen Rhythmus zu finden, weil sie von Geburt an auf die Norm getrimmt werden. Die meisten Schlaftherapeuten gehen also von Grundlagen aus, die gar keine sind, sondern künstlich geschaffen wurden.“

ten werden immer liberaler. Die Globalisierung bringt es mit sich, dass auch nachts, wenn die Börsen in New York und Tokyo geöffnet sind, gearbeitet wird. Das Internet erlaubt mittlerweile problemlos das Einkaufen rund um die Uhr.

Aber nicht alle Delta t'ler freuen sich über diese Entwicklung: Rolf Breitinger arbeitet bei den Grünen in Heidelberg im Büro, seine Arbeit beginnt meist erst am Nachmittag. Nicht selten bleibt er bis nachts über der Post und den Pressemitteilungen. „Nachts im Büro, da ist es himmlisch ruhig.“ Weil er die Nacht als so besonders empfindet, spricht er sich im Gegensatz zu vielen anderen Delta-t-Mitgliedern strikt gegen eine Verlängerung der Ladenöffnungszeiten aus. „Es ist so schön, mit dem Fahrrad durch die Dörfer zu fahren, und die Läden haben zu. Jede Nacht hat eine andere Stimmung, die Dunkelheit und die Ruhe machen mich glücklich.“

Auch Chronobiologe Riemann ist skeptisch. „Der Trend zur 24-Stunden-Gesellschaft birgt viele

Nebenwirkungen: Immer mehr Menschen werden ihren Schlaf vernachlässigen, wenn die Zeit, in der normalerweise geschlafen wurde, in zunehmendem Maße Abwechslung bietet. Ich denke, dass die Frühaufstehergesellschaft den meisten entgegenkommt.“

Braucht eine Gesellschaft nicht Regeln und Normen, um das Zusammenleben gewährleisten zu können? Kann es nicht die Kommunikation untereinander erleichtern, wenn alle zu ähnlichen Zeiten wach sind? „Irgendwelche Kompromisse müssen wir natürlich machen“, weiß auch Spätaufsteherin Launhardt.

So unterschiedlich ihre Ansichten sind, in einer Forderung stimmen Delta t-ler und Schlafforscher auf jeden Fall überein: Spätere Anfangszeiten für Schulen. Denn hier werden alle Kinder, egal wie ihre innere Uhr tickt, gezwungen, frühmorgens anzutreten und dann auch noch Leistungen zu bringen, die sie für ihr späteres Leben qualifizieren sollen. Das Paradoxe: „in der Pubertät bewegen sich fast alle, auch die geborenen Lerchen, in Richtung der Eulen.

Die meisten Jugendlichen sind Spätaufsteher. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Fehlerrate in der Schule umso geringer wird, je später der Unterricht anfängt“, sagt Chronobiologe Roenneberg. Und auch sein Freiburger Kollege Riemann kennt die Untersuchungen: „Es gibt wohl einen allgemeinen Alterstrend. In der Pubertät sind die meisten Abendtypen, dann wird der Rhythmus der Mehrzahl flexibel und im Alter nimmt dann die Anzahl der Morgentypen wieder zu. Die meisten Jugendlichen, die ja zur Schule müssen, leben dann mit zu wenig Schlaf. In den USA und in Israel gibt es bereits Bemühungen, die Schulzeiten nach hinten zu verschieben.“ Der Delta-t-Vorsitzende Woog erinnert sich nur mit Grausen an seine Schulzeit, in der er immer wieder missverstanden wurde: „Die Lehrer vermuten gleich einen Rebellen, wenn du unausgeschlafen bist und oft zu spät kommst. Jeden Morgen geht ein Rennen los, und du bist 100 Meter hinterran.“

Gestresst, genervt und überfordert - auch Margie King, stellver-

tretende Vorsitzende von Delta t, hat keine Lust mehr, sich an dem Rennen zu beteiligen. „Jeden Tag stürzen massenhaft Informationen über uns zusammen, für mich ist der Schlaf die einzige Möglichkeit, mich zu erholen“, erzählt die gebürtige Australierin. Wie erklärt sie sich, dass sie zeitversetzt schläft? „Ich habe da so meine ganz eigene Theorie, was meinen Schlaf-Rhythmus angeht“, verrät die Varietékünstlerin, die sich nebenbei ihr Geld als Krankenhausclown verdient. „Als Kind bin ich jeden Morgen um acht Uhr aufgestanden und auch heute noch, wenn ich meine Heimat besuche, kann ich es gar nicht erwarten, die Sonne frühmorgens zu begrüßen. Ich komme eben aus Australien, wo ja alles umgekehrt ist. Und so bin ich wohl auch umgekehrt, seit ich hier bin.“ Medizinisch wäre das ein Phänomen, denn Chronobiologe Roenneberg ist sicher: „Auch eine Reise nach Australien kann den Schlafrhythmus nicht verändern. Denn die innere Uhr synchronisiert sich innerhalb von etwa einer Woche.“