



Biorhythmus

Der Club der Eulen

Morgenmuffel haben in unserer Gesellschaft ein Problem: Die normale Arbeitszeit beginnt für sie viel zu früh – ein Ausschlafen im Alltag ist unmöglich. Weil die „Nachteulen“ sich diskriminiert fühlen, gründeten sie einen Verein, der mehr Toleranz gegenüber Langschläfern fordert.

Die innere Uhr von Ortrud Oepen geht nach. Wenn andere Menschen fröhlich um sechs Uhr aus dem Bett springen, ist für sie noch dunkle Nacht. Jeden Morgen reißt der Radiowecker die 50-jährige aus dem Tiefschlaf. Immer wieder stellt sie dann die Weckzeit eine Viertelstunde vor, um schließlich auf den allerletzten Drücker aufzustehen und ohne Frühstück zum Auto zu rennen. „Dass die Arbeit so früh beginnt, ist für mich eine Tortur“, stöhnt Ortrud Oepen. „Nur an Wochenenden und Feiertagen kann ich nach meinem eigenen Rhythmus leben.“ Samstags und sonntags liegt die Heilpädagogin mindestens bis elf Uhr im Bett. Wenn keiner stört, schlummert sie sogar bis zum Mittag. Weil Ortrud Oepen nie vor Mitternacht zur Ruhe kommt, leidet sie unter einem chronischen Schlafdefizit.

Müde Morgenmuffel

Müde und unkonzentriert quält sie sich im Büro durch den Vormittag, und wenn sie dann endlich zur Höchstform aufläuft, freuen sich ihre Kollegen schon auf den Feierabend. Mit ihrem Problem steht die Frau nicht alleine: Nach Expertenschätzung ist immerhin jeder dritte Bundesbürger eine „Eule“ – so nennen die Fachleute alle Menschen, deren innere Uhr etwas langsamer geht. Da jedoch zwei Drittel aller Deutschen „Lerchen“ sind, also Frühaufsteher, müssen die Morgenmuffel ständig gegen ihren Biorhythmus leben – denn sämtliche Kindergärten, Schulen, Arbeitgeber und Ämter orientieren sich an dem Motto „Morgens hat Gold im Mund“.

Normal und zweitnormal

Eulen sehen das anders. Sie haben morgens eher Blei im Kopf. Einige von ihnen setzen sich nun gegen das Diktat der Lerchen zur Wehr. Sie gründeten den Club DELTA T – VEREIN FÜR ZWEITNORMALITÄT. Delta t ist die wissenschaftliche Bezeichnung für eine Zeitdifferenz, und als „zweitnormal“ bezeichnen sich die Mitglieder, weil sie den Morgenmuffel für genauso natürlich halten wie den Frühaufsteher. In der Tat sind Eulen weder Faulpelze noch Drückeberger.

Wissenschaftler konnten inzwischen nachweisen, dass jeder Mensch seinen ganz persönlichen Biorhythmus hat. Diese innere Uhr ist angeboren und lässt sich willentlich kaum beeinflussen. Sie bestimmt unsere Aktivphasen und beeinflusst Leistungsfähigkeit und

Eule oder Lerche?

Wahrscheinlich gibt es in Deutschland wesentlich mehrachteulen als bisher angenommen. Ob Sie auch dazugehören und deshalb möglicherweise gegen Ihren angeborenen Zeittakt leben, können Sie relativ leicht feststellen.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit zählen Sie zu den natürlichen Langschläfern, wenn

- Sie morgens nie ohne Weckerrasseln aufwachen und sich danach mühsam aus dem Bett quälen,
- kaum oder gar nicht frühstücken, aber unbedingt einen starken Kaffee brauchen,
- abends erst spät müde werden oder
- häufiger Einschlafprobleme haben.

Kreativität enorm. Dabei spielt das Tageslicht zwar eine wichtige Rolle – aber nicht bei allen Menschen springt der Motor schon bei Sonnenaufgang an. Studien zeigen, dass der interne Taktgeber auch dann individuell weiterläuft, wenn die Versuchspersonen von allen äußeren Reizen abgeschottet wurden.

Schaden für die Volkswirtschaft

DELTA T versteht sich als Lobby der Langschläfer. Der Verein fordert, dass jeder Mensch nach seinem eigenen Biorhythmus leben kann. Um dies zu erreichen, setzt sich DELTA T für die Förderung der beruflichen Selbstständigkeit und für den Aufbau eines Netzwerks zeitversetzter Dienstleistungen ein. Die Anliegen der Zweitnormalen mögen auf den ersten Blick vielleicht etwas absonderlich oder weltfremd klingen. Doch sie werden inzwischen auch von Wissenschaftlern unterstützt. Chronobiologen (Chronos=Zeit) und Schlafforscher haben festgestellt, dass große Teile der Bevölkerung gegen ihre innere Uhr leben müssen. Durch diesen Zwang entsteht nach Schätzung von Rhythmus-Experten ein enormer volkswirtschaftlicher Schaden: Müde und unkonzentriert liefern Angestellte schlechte Arbeit ab, verursachen Unfälle oder werden chronisch krank. Würde der individuelle Biorhythmus bei der Planung von Schichtdiensten und Arbeitsabläufen berücksichtigt, so die Chrono-Forscher, könnten Kreativität und Leistungspotenzial des Einzelnen viel besser genutzt werden. ■



Fotos: MEV, Composing, Opasch-Crank Design

Falls Sie nicht zur „Lerche“ geboren sind, auf Grund Ihrer Arbeit aber trotzdem früh aufstehen müssen, sollten Sie versuchen, diese Diskrepanz durch aktives Gegensteuern abzumildern.

Nehmen Sie sich – auch wenn es zunächst schwer fällt – morgens die nötige Zeit, um Ihren Organismus in Schwung zu bringen: durch Wechselduschen, Gymnastik am offenen Fenster, ein ausgiebiges Frühstück.

Nutzen Sie Ihre Power-Phasen am späten Vormittag und gegen Feierabend, um die wichtigsten Teile Ihres Tagespensums zu erledigen. Verschieben Sie kreative Tätigkeiten möglichst in die Abendstunden.