

# Manche denken, wir sind Faulenzer

*Herr Althausen, es ist jetzt halb fünf am Nachmittag – für Sie als Mitglied eines „Vereins für Zweitnormalität“ kurz nach ihrem Frühstück?*

Nein, ich lebe und arbeite ja in der erstnormalen Welt. Wenn ich aber Gelegenheit habe, der erstnormalen Welt zu entrücken, im Urlaub etwa, rutsche ich tatsächlich in die späte Zeit. Aber nicht so spät. Meine reguläre Aufstehzeit ist gegen elf Uhr und die Zubettgehzeit zwischen zwei und drei Uhr nachts.

*Also bedeutet auch für Sie Freizeit mal so richtig ausschlafen?*

In unserem Verein Delta t gibt es zwei Gruppen von Menschen: Die einen wollen mehr schlafen, das sind die Langschläfer. Die anderen sind die Zeitversetzten, zu denen auch ich zähle. Für uns ist das richtige Ausschlafen keine Frage der Zeit, die man insgesamt schläft, sondern wann man aufsteht.

*Daher der Vereinsname: Delta t ist in der Physik die Zeitdifferenz.*

Richtig. Ich merke das in meinem Job in der Fort- und Weiterbildung.

An einem normalen Tag gehe ich immer dann nach Hause, wenn eigentlich meine Kraftzeit kommt, zwischen 18 und 20 Uhr. Früher war ich als Pfleger angestellt und musste sogar um sechs Uhr aufstehen. Aber man arrangiert sich ja mit der Erstnormalität. Als ich in den Erziehungsurlaub ging, rutschte ich in meine normale Zeit und stand um elf Uhr auf. Ich war viel entspannter.

Ich schätze sehr die Ruhe der Nachtstunden. Und wenn man die ganze Nacht durchgearbeitet hat und dann zum Abschied einen Sonnenaufgang bekommt, das ist etwas sehr Schönes.

*Was sind die typischen Vorurteile gegen Menschen wie Sie?*

Ein gängiges Vorurteil ist, dass Menschen wie wir Faulenzer sind und nicht in die Puschen kommen. Das stimmt ja auch, weil man zu ei-



BLZ/MIKE FRÖHLING

**Mark-Peter Althausen (36)** ist vom Verein Delta t. Die rund 120 Mitglieder kämpfen für andere Schlafzeiten. Im Internet unter [www.delta-t.org](http://www.delta-t.org)

ner Zeit wach sein muss, wo es viel Kraft kostet, helle zu sein. Man müsste mal einen von diesen frühaktiven Finanzbeamten nachts um drei aus dem Bett klingeln und sagen: So, jetzt Akten bearbeiten. Bei mir kommt noch die Unpünktlichkeit hinzu. Scheinbar habe ich eine so große Abneigung gegen Pünktlichkeit am Morgen entwickelt, dass ich generell unpünktlich bin. Ich habe schon einen Bildungsauftrag verloren, weil ich immer zu spät kam.

*Sie scheinen es mit Ihrem Widerstand gegen die Erstnormalität wirklich ernst zu meinen.*

Der Verein versucht witzig mit dem Thema umzugehen, aber das ist kein Gag. Dazu haben wir zu viele so genannte Leider, die durch eine abhängige Beschäftigung gezwungen sind, früh aufzustehen. Da gibt es traurige Geschichten, bis hin zum

Verlust des Arbeitsplatzes. Wir versuchen auch Arbeitgeber zum Nachdenken zu bringen, ob nicht ein Gutteil der Leute fitter wäre mit anderen Arbeitszeiten. Warum kann jemand nicht nachts um zwei im Büro sein? Dabei haben geschätzte 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung ähnliche Bedürfnisse, artikulieren sie aber nicht.

*Sie kritisieren auch die Schulen für den frühen Schulbeginn.*

Spätestens ab der vierten Klasse kommen die Schüler nur schwer aus dem Bett. Es ist völlig unklar, weshalb die Schulen gegen alle wissenschaftlichen Erkenntnisse so früh anfangen. Um sieben oder acht Uhr morgens ist die Leistungskurve unten, das betrifft auch die Lehrer.

*Sehen Sie Hoffnung für Zweitnormale?*

Die Ladenöffnungszeiten sind besser geworden. Wir wollen jetzt beim Bund auf uns aufmerksam machen. Als kleiner Verein werden wir es da nicht leicht haben. Aber steter Tropfen höhlt den Stein.

*Die Fragen stellte Marin Majica.*