

VEREINE

Das große Gähnen

Ein Klub für Langschläfer will Nachteulen und Spätaufstehern im Kampf gegen die alltägliche Diskriminierung beistehen.

Jahrzehntelang hatte Christoph Riedl, 70, aus dem Albstädtchen Balingen den Nachbarn seine Veranlagung verschwiegen. „Es gibt Dinge, über die man im Schwäbischen nicht sprechen kann, ohne sein Ansehen zu verlieren.“ Erst als er einem Verein Gleichgesinnter beigetreten war, wagte sich der ehemalige Redaktionsleiter des ZOLLERN-ALB-KURIER aus der Anonymität – und bekannte: „Ich bin Langschläfer.“

Wer sich, wie Riedl, erst aus dem Bett schält, wenn das Gros der Werktätigen be-

den-Schlaf-Rhythmus wie andere Menschen auch“, sagt der Vereinsvorsitzende Günter Woog, 42. „Da der aber später einsetzt als beim Durchschnitt, bezeichnen wir uns als zweitnormal.“

Woog, ein selbständiger Graphiker aus dem hessischen Dreieich, der seit Schulzeiten mit seiner Unfähigkeit zum frühen Aufstehen kämpft, hatte im Winter 1993 ein Erlebnis, das in ihm den Entschluß zur Vereinsgründung reifen ließ: Ein Kunde beharrte darauf, sich mit ihm morgens um acht zu treffen. Woogs wortreiche Begründung, warum das nicht möglich sei, quittierte der Mann mit einer jener Weisheiten, die den Deutschen geläufig sind, seitdem die Wilhelm-Busch-Helden Max und Moritz den schlafenden Onkel Fritz mit Käfern malträtierten: „Frühe Hühner finden die besten Körner.“

So kann das nicht weitergehen, sagte sich Spätaufsteher Woog und rief ein paar Leidensgenossen an, die zu dem Ergebnis kamen, daß sich die Probleme des zeitver-



B. BOSTELMANN / ARGUM

Woog

gens müde am Schreibtisch sitze, werde noch dazu von seinen Vorgesetzten gerügt. „Schaut euch den Sachbearbeiter im Finanzamt an, der morgens um acht die Augen nicht aufkriegt“, schreibt Delta-t-Mitglied Rodolfo Dolce in der vereinseigenen Postille DELTA TIMES, „schaut ihn euch um 21 Uhr an, dann könnte er Bäume ausreißen.“

Große Männer seien nicht selten Langschläfer gewesen, die nur deshalb große Leistungen vollbracht hätten, weil sie ihrem eigenen Rhythmus gemäß leben konnten. Gottfried Wilhelm Leibniz beispielsweise habe seine philosophischen Theorien vorzugsweise in der Nacht entwickelt, und William Shakespeare sei erst weit nach Mitternacht kreativ geworden, wenn normale Menschen das große Gähnen übermanne.

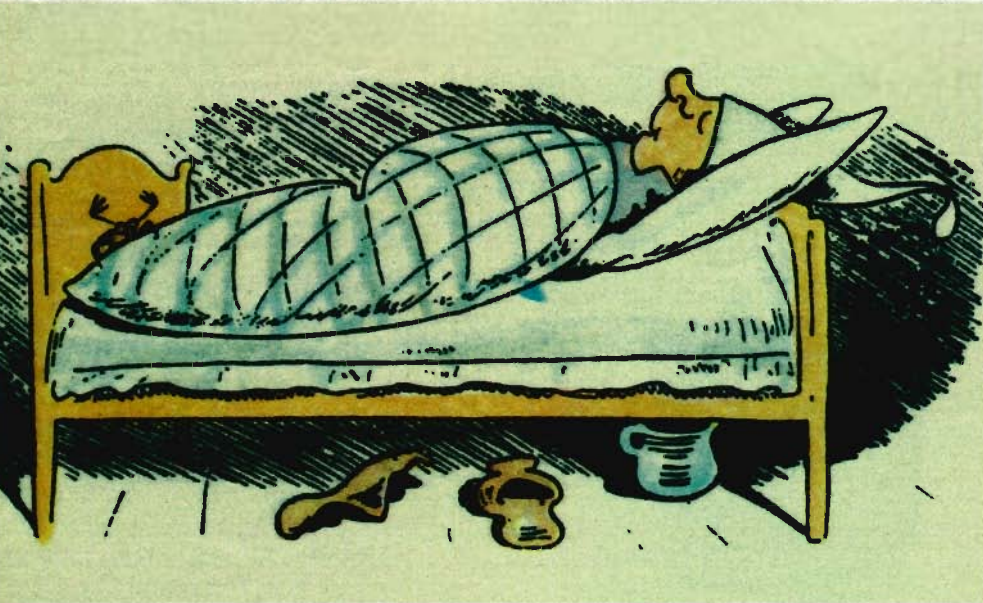
Für die mittlerweile über hundert Vereinsmitglieder ist es eine historisch belegbare Tatsache: Spät aufstehen ist keine schlechte Angewohnheit, sondern eine körperliche Veranlagung.

Wissenschaftler können das weder eindeutig bestätigen noch widerlegen. Jürgen Zulley, 51, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg, spricht zwar auch von einem „genetisch vorgegebenen Schlafrythmus“. Tierversuche hätten gezeigt, daß es weitgehend eine Frage der Gene sei, wieviel Schlaf der einzelne benötige und zu welcher Zeit ihn das Schlafbedürfnis überwältige.

Die Literatur unterscheide zwischen „Lerchen“ und „Eulen“; bei letzteren tendiere die innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, dazu, nicht im üblichen 24-Stunden-Takt zu laufen, sondern sei auf einen Rhythmus von 25 und mehr Stunden programmiert. Das heiße allerdings nicht, so Zulley, daß die „Eulen“ ein wehrloses Opfer ihrer Gene seien. Wann und wie lange jemand schlafe, hänge genauso gut von äußeren Einflüssen ab.

Neben der harmlosen Eulenvariante haben Wissenschaftler in den vergangenen Jahren eine Art Spätaufsteherkrankheit entdeckt: das „delayed sleep phase syndrome“, eine krankhafte Verschiebung des Schlaf- und Wach-Rhythmus, die aus eigener Kraft kaum überwunden werden kann und von Medizinern vor allem mit Licht behandelt wird.

Dieses Syndrom, meint Ulrich Voderholzer, Arzt im Schlaflabor Freiburg, trete eher selten auf. Den meisten, die sich als chronische Spätaufsteher bezeichnen, könne langfristig mit einer einfachen Maßnahme geholfen werden: „Auch am Wochenende den Wecker auf acht Uhr stellen.“



Wilhelm-Busch-Figur Onkel Fritz: Mit Käfern unter der Decke geweckt

reits die zweite Frühstückspause einlegt, sieht sich in der Bundesrepublik mit massiven Vorurteilen konfrontiert: Spätaufsteher, so heißt es, sind Künstler, Tagediebe oder Faulpelze. Schließlich weiß schon der Volksmund: Nur „Morgenstund' hat Gold im Mund“.

Dieser Diskriminierung will jetzt eine bundesweite Interessenvereinigung von Langschläfern und Spätaufstehern mit dem programmatischen Namen „Delta t – Verein für Zweitnormalität“ ein Ende bereiten. Delta t, physikalischer Ausdruck für Zeitdifferenz, steht für den Tagesablauf der meisten Mitglieder. „Wir leben im normalen Sechzehn-Stunden-Wach-Acht-Stun-

setzten Lebens leichter in Gemeinschaft Gleichgesinnter bewältigen ließen.

An einem Samstag im Dezember 1993 lud Woog dann elf Langschläfer aus Dreieich zum Frühstück ein. Am Nachmittag, als die letzten eingetrudelt waren, wurde der erste deutsche Spätaufsteherverein gegründet. Vereinsziel der Delta-t-ler ist es laut Satzung, „zeitversetzt und langschlafenden Menschen zu Anerkennung, Toleranz und vor allem zu einem ihrer Natur entsprechenden Leben zu verhelfen“.

Viele Langschläfer, klagt Günter Woog, müßten gegen ihre Natur anleben, um nicht ohne Job und mit leerem Kühlschrank dazustehen. Und wer mor-