

SCHLAFWANDEL

DER VEREIN DELTA T NIMMT DEM MORGEN SEIN GRAUEN UND SPIELT DEM ZAPFEN EINEN STREICH

„Der frühe Vogel fängt den Wurm“ oder „Morgenstund hat Gold im Mund“, wer kennt sie nicht, die Bauern- und Minenarbeiterweisheiten? Nicht nur sprichwörtlich haben sich die gut 80% Early Birds in unserer Gesellschaft mit der Sekundärtugend des Frühaufstehens verbreitet.

von Günter Woog



Günter Woog,
1. Vorschlafender
des Delta t e.V.,
Verein für Zweit-
normalität,
www.delta-t.org,
Tel. (ab 11 Uhr):
06103/61132 oder
24 h per Fax:
06103/65250
und E-Mail:
info@delta-t.org

Verfrühte Telefonanrufer, Lieferanten, Vertreter, Postboten und dergleichen setzen gleichgeschaltete Lebensgewohnheiten als selbstverständlich voraus. Kindergärten, Schulen, Arbeitgeber und, natürlich ganz vorne dabei, Ämter und öffentliche Einrichtungen, ja selbst die privaten, nominal kundenorientierten Dienstleistungsangebote orientieren sich am Idealtypus des frühen Vogels. Wer später kommt, steht vor verschlossenen Türen oder wird in Tankstellen, Bahnhöfen und Flughäfen mit überhöhten Preisen abgestraft.

All dies in einer Leistungsgesellschaft, in der es genau auf ebendiese ankommen sollte, wenn nicht gerade die besonderen Umstände eine Leistung zu einem bestimmten Zeitpunkt erfordern. Was dann aber nicht nur der Bäcker sein kann, sondern auch die Nachtschwester, nicht nur die Früh-, sondern auch die Spätschicht. Wen interessiert schon, wann ein richtig gutes Produkt gefertigt wurde, wann der Kompo-

nist das Meisterwerk geschrieben, der Maler unser Lieblingsbild auf die Leinwand gebracht hat?

Dass sich abends und nachts frühe Vögel am Computer, am Band, am Steuer, ja selbst an sicherheitsrelevanten Positionen ihren Sekundenschlaf holen müssen, wenn eine „Eule“ den Job wach und gerne erledigen könnte – und umgekehrt –, ist wenig effektiv. Spät noch fit zu sein, ist eine Begabung, die beispielsweise im Showbusiness höchst förderlich ist. Pavarotti schläft morgens, „solange es Gott zulässt“, und singt abends den Entspannung suchenden Lerchen eins vor.

Gerade die Schulkinder werden gegen ihren Biorhythmus zu früh zur Schule gedrängt, obwohl wissenschaftlich längst belegt ist, dass sie morgens länger schlafen müssten, ja, dass schulische Leistungen und Motivation hierdurch klar verbessert würden. In Thüringen leistet sich dennoch die extremste Schule in Übernahme alter DDR-Zeiten einen Frühstart

um 6.45 Uhr. Man kann nicht gerade behaupten, dass dies durch frühere wirtschaftliche Glanzzeiten oder heutige Pisa-Erfolge untermauert würde. Gerade kreatives Potenzial bleibt auf solche Weise oft ungefordert. Wer zuerst kommt, mahlt eben nur dann zuerst, wenn dies seinem Wesen entspricht.

Die Bedeutung des Schlafs wird unterschätzt

Die Menschen, die nötige Flexibilisierungen einleiten müssten, sind ausgerechnet diejenigen, die ihren Schlaf instrumentalisieren. Schlafen und Träumen wird gerade von vielbeschäftigten Vielrednern als vergeudete Zeit angesehen, als maximal zur Reproduktion notwendig. Die Bedeutung des Schlafs für Lern- und Problemlösungsprozesse wird allgemein unterschätzt. Die Schlafzeit wird auf das „notwendige“ Minimum reduziert und, wie im habituellen Politikerverhalten leider zu oft ersichtlich, damit auch die Fähigkeit zur kreativen Lösung, statt

bloß zur gängigen Verwaltung von Problemen.

Delta t – der „Verein für Zweitnormalität“

Als ginge es dabei ums Ganze, muss sich der Spätmensch erklären, wie er denn dazu kommt, einfach zwei, drei, vier ... Stunden später aufzustehen. Die Argumente „freie Lebensgestaltung“ oder „Müdigkeit“ reichen hierfür natürlich nicht. Wo kämen wir denn hin, wenn jeder aufstehen würde, wann er wollte und könnte. Aber mit wissenschaftlicher Rückendeckung macht sich ein guter Schlaf am Vormittag schon besser.

Wesentlicher Teil der Vereinstätigkeit von Delta t, dem 1993 gegründeten „Verein für Zweitnormalität“, ist daher der Kontakt zu Schlafforschung und Chronobiologie. So beteiligten sich Delta-t-Mitglieder an einer von Prof. Till Roenneberg durchgeführten Studie der Arbeitsgruppe Chronobiologie an der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität. Dank der Forschung können die so genannten Langschläfer nun mit Fug und Recht behaupten, dass ihre Uhr ganz richtig tickt. Ja, dass es sogar besser für sie ist, ihrem Rhythmus entsprechend zu wachen und zu schlafen.

Im Umfeld unausgeschlafener Reformschwäche kann Delta t nicht viel mehr sein als der berühmte Stachel, oder vielleicht sogar der stete Tropfen? „Nur“ eine Eulenspiegelerei war ursprünglich von den Gründern beabsichtigt. Der wachsende Zuspruch, erfreulicherweise auch seitens der Schlafforschung, lässt jedoch hoffen, dass mehr möglich ist. Und die anderen, Normalbegabten? Wer würde nicht gerne mal, wie Spätmensch Einstein, am Vormittag aufstehen und sagen, er habe da eine wunderbare Idee? Denn: „Wenn der Hahn kräht auf dem Mist, sind wir da, wo's schöner ist!“

Alles Lüge? Argumentationshilfen für Spätmenschen

Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.

Nein, der erste Schlaf ist der beste. Das gilt auch für den Schlaf nach Mitternacht.

Das ist nur eine Frage des guten Willens.

Nein, das ist vor allem eine Frage der guten Gene. Spätmenschen sind von Natur aus abends so leistungsfähig und können sich hierauf so wenig einbilden wie Frühaufsteher darauf, dass sie morgens eher duschen.

Frühaufsteher kommen unausgeschlafen früh zur Arbeit, um auch früher wieder gehen zu dürfen.

Nein, sie sind morgens wirklich besser drauf. Spätmenschen sollten tolerieren, dass sie dafür abends früher einbrechen.

Spätmenschen verschlafen den ganzen Tag.

Nein, sie schlafen im Durchschnitt wie der Durchschnitt 8–9 Stunden pro Tag/Nacht. Hier wie da bleiben 15–16 Stunden übrig.

Frühaufsteher leiden unter seniler Bettflucht.

Nein, ebenso wenig wie Spätmenschen unter altersbedingten Einschlafstörungen.

Das ist doch nicht normal.

Statistisch gesehen liegen Spätmenschen in der Gauß'schen Normalverteilung dort, wo auch bestimmte Schuhgrößen, Haarfarben, Körpergrößen etc. zu finden sind. Spätmenschen sind empirisch vielleicht normaler als Rothaarige. Aber wer will schon normal sein?

Man muss mit den Hühnern/der Sonne zu Bett gehen und aufstehen – das „Natur-Argument“.

Das würde schon in unseren Breiten zu höchst saisonalen Wach- und Schlafzeiten führen, z. B. im Dezember zu 16 Stunden im Bett. Über den eher chaotischen Schlafrhythmus von Hühnern und Hähnen erfährt man mehr in Pit Knorrs „Mallorca – Insel der Inseln“.

Spätaufsteher sind faul.

Leider ist die Gleichsetzung nicht zutreffend. Faulheit, verbunden mit der ständigen Suche nach kürzeren Wegen, schnelleren Lösungen etc., ist eine Triebfeder des Fortschritts, die auch Frühaufstehern gegeben ist.

