



Eulen und Lerchen

Beim Wechsel des Sommers hin zum Herbst und vor allem, wenn die Tage kürzer werden und der Morgen immer dunkler zu werden scheint, komme ich manchmal nur schwer aus den Federn. Dabei stehe ich sonst gerne früh auf, komme meist putzmunter aus dem Bett und genieße die Ruhe des beginnenden Tages.

Vielen Menschen – nach einer Befragung eines Meinungsforschungsinstitutes sind dies immerhin rund 60 Prozent – geht es vielleicht ebenso. Denn Deutschland ist bekanntlich ja auch das Land der Frühaufsteher. Im Gegensatz zu den Zeitgenossen, die oft die Nacht zum Tage machen und erst spät oder manchmal sogar erst frühmorgens ins Bett kommen. Diese Personen schlafen lieber etwas länger und kommen dann aber kaum aus dem Bett.

Aber woran liegt es denn, dass manche Menschen Langschläfer sind und andere wiederum mit nur wenigen Stunden Schlaf auskommen? Die Antwort ist einfach: Das ist uns angeboren, also genetisch bedingt und zu welchem Typ wir gehören, das bestimmt unsere innere Uhr, denn sie ist der jeweils individuelle biologische Taktgeber.

Unser Schlafrhythmus bleibt meist gleich und verändert sich im Laufe unseres Lebens nur geringfügig.

Das bedeutet aber auch: Ob wir leistungsfähiger sind, wenn wir früh aufstehen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Das merken wir alle: Der eine ist früh morgens um sechs Uhr schon top fit, während der andere um diese Zeit noch schlaftrunken ist und erst nach einiger Zeit etwas „auf die Reihe“ bekommt.

Schlafforscher untersuchen seit Jahren diese beiden Menschentypen, die der Anschaulichkeit halber oft als „Lerchen“ und „Eulen“ bezeichnet werden. Berühmte Beispiele verdeutlichen, dass es hier sogar um Ruhm und Ehre, aber in Extremfällen auch um Leben und Tod gehen kann. So soll der französische Philosoph und bekennende Langschläfer René Descartes gestorben sein, weil die junge Königin Christina von Schweden ihn bereits um fünf Uhr

morgens zu Audienzen und zu philosophischen Disputen gezwungen haben soll. Oder der Physiker Erwin Schrödinger; als man ihm die Nachfolge von Max Planck an der Universität Berlin anbot, war seine Bedingung, dass er am Vormittag keine Vorlesungen halten müsse.

Aber was ist denn besser für uns? Eigentlich ist dies völlig egal. Denn viel wichtiger als früh aufzustehen ist, dass man seine wachen Stunden optimal nutzt. Zu welcher Tageszeit man dies tut, ist nicht so wichtig.

Es kommt also wohl entscheidend darauf an, seinen eigenen optimalen Schlafrhythmus zu finden und diesen möglichst mit Familie, Freizeit und Beruf in Einklang zu bringen.

So steigert man die Produktivität und bleibt auch länger gesund. Ganz egal ob man eine „Lerche“ oder eine „Eule“ ist.