

SWR2 Leben

## **Lob der Lerche - In der Welt der Frühaufsteher**

Von Andi Hörmann

Sendung: 25.02.21, 15.05 Uhr

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Andi Hörmann

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## LOB DER LERCHE - IN DER WELT DER FRÜHAUFSTEHER

**Atmo:**

Natur

**Musik:**

Vaughan Williams „The Lark Ascending“

**Autor:**

Ich öffne meine Augen. Der Tag bricht sich mit der Nacht. Goldene Stunde. Für den einen Himmel, für den anderen Hölle. Aufstehen oder noch liegen bleiben?

**Atmo:**

Bettdecke, Aufstehen, Wasserkocher

**Autor:**

Das frühe Aufstehen begleitet mich schon ein Leben lang. Wie ein Ritual beginnt mein Tag kurz vor, oder mit dem Sonnenaufgang — je nach Jahreszeit, aber meistens gegen sechs Uhr. Dieselbe Prozedur jeden Morgen: Warme Bettdecke adieu, willkommen Du schöner, neuer Tag! Da braucht es keinen Wecker, meine innere Uhr sagt mir, wann es Zeit ist. Obwohl es draußen vielleicht noch stockdunkel ist. Nach dem Aufstehen gibt es erst mal milden Grüntee, dann rein in die Sport-Klamotten, die Lafschuhe geschnürt, und ab in den Wald.

**Atmo:**

Laufen

**Musik:**

INGA „Toi que je voulait“

**Autor:**

Keine quälende Überwindung, eher wahre Lebensfreude. Die Lerche läuft, während die Eule schläft.

**Atmo:**

Blumenthal

**Autor:**

Etwa zur selben Zeit, kurz nach 6:00 Uhr, Morgendämmerung auf Schloss Blumenthal, im Süden Deutschlands. Eine Lebensgemeinschaft von etwa 40 Erwachsenen und 20 Kindern, auch ein paar bekennende Frühaufsteher treffe ich in dem alternativen Wohn- und Arbeits-Kollektiv. Wie Tino, 1958 geboren und in der Nähe von Stuttgart aufgewachsen.

**O-Ton:**

Tino Horack

„Es gibt ja irgendwie so Lerchen-Typen und Eulen-Typen. Meine Frau ist eher Eule. Die ist abends fit und morgens schläft sie gerne noch.“

**Autor:**

Tino hat Landwirtschaft studiert und arbeitet nun als Trainer für Achtsamkeit und Stressmanagement.

**O-Ton:**

Tino Horack

„Also ich bin abends eher früher müde und dafür morgens früher wach.“

**Autor:**

In der Lebensgemeinschaft ist Tino Geschäftsführer im dazugehörigen Hotel und dem Gasthaus. Wir treffen uns um 6:00 Uhr morgens in seinem Büro. Noch ist es dunkel,, kein Mensch ist unterwegs, nur ein paar Katzen streunen durchs Gestrüpp.

**O-Ton:**

Tino Horack

„Manchmal wäre es für mich eine Folter, lange im Bett liegen zu bleiben, weil ich das Gefühl habe: jetzt möchte ich aber aufstehen, möchte mich bewegen, möchte ich was tun. Ich will jetzt nicht mehr liegen.“

**Autor:**

Morgenstund hat Gold im Mund, auch für den Physiker Matthias A., der sich auf Schloss Blumenthal gerne schon vor Sonnenaufgang um die Esel kümmert.

**O-Ton:**

Matthias A.

„Ich genieße das sehr, diese Stille, die der Morgen hat, auch dieses Frische, Neue. Da ist der Tag noch ganz unberührt. Auch die Stimmung, die man hier morgens einfangen kann, ist einfach wunderschön.“

**Autor:**

2006 kaufen acht Familien das Schloss von den Fugger-Erben und zogen ein. Ein Schlosspark mit alten Ulmen und Buchen, eine kleine Kirche, eine solidarische Landwirtschaft, Hühner, Esel, sogar ein Dutzend Lamas gehören heute zum Schloss. Sepp wohnt hier mit seiner Frau Martina und ihrem gemeinsamen Sohn. Er Lerche, sie Eulen.

**O-Ton:**

Sepp M.

„Von dem, wie ich das so mitbekommen habe in der Kindheit mit den typischen Sprüche: Morgenstund hat Gold im Mund. Oder: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Dass es sich schon mehr lohnt, früh ran zu gehen. Da kommt man voran. Das war

vielleicht so eine Prägung. Man ist einfach bei mir im Dorf früh aufgestanden. Das war alles sehr ländlich geprägt. Da waren es dann auch die Tiere... Da hat man eine Verpflichtung gehabt, früh aufzusehen.“

**O-Ton:**

Martina

„Von meinem Bio-Rhythmus bin ich wahrscheinlich tatsächlich eher die Eule, die abends ein bisschen länger... Und morgens dann auch länger schläft. Aber seitdem wir jetzt ein Kind haben, hat sich das zwangsläufig geändert.“

**Atmo:**

Eule X Lerche

**Musik:**

Martin Brugger „Reykjavik Syndrome“

**Autor:**

Traum oder Wirklichkeit? Der Übergang von Noch-schlafen zum Schon-wach-sein ist ein Schwebезustand, eine Zwischenwelt vor, mit, oder auch mal nach dem Sonnenaufgang. Die Lerche singt gegen die Eule an. Lerchen sind die Frühaufsteher unter den Vögeln. Darum werden auch die Frühaufsteher unter uns Menschen im Volksmund auch Lerchen genannt. Der hochtönende Gesang der Lerche ist demnach der Inbegriff von aufgeweckt, wach und agil. Graubraun gesprenkelt passt sich die Lerche ihrer Umgebung an. Sie lebt auf Wiesen und Weiden. Sie fliegt wellenförmig und läuft am Boden in geduckter Haltung. Alles an ihr wirkt unauffällig.

**O-Ton:**

Tino Horack

„Ich glaube, in der Gesellschaft sind die Frühaufsteher die eher Angesehenen: arbeiten und loslegen und nicht den Tag verplempern, nicht zu lange schlafen und so weiter.“

**Atmo:**

Wecker X Telefonklingeln

**Musik:**

Stimming x Lambert „Intro“

**Autor:**

Egal, ob der Wecker klingelt, oder das Telefon läutet. Alarmierenden Töne reißen uns unsanft aus unserem Schlaf — oder schon dem Arbeitsalltag.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Ah! Wir haben heute einen Termin. Da habe ich wieder nicht darauf geachtet. Aber das macht nichts, weil ich hier gerade am Schreibtisch sitze.“

**Autor:**

Till Roenneberg ist Professor für Medizinische Psychologie und untersucht seit gut 50 Jahren die innere Uhr und den Schlaf des Menschen. Ob er ein Morgen- oder Abend-Mensch, ein Früh- oder Spät-Typ, Lerche oder Eule ist, das verrät er nicht — wegen der Objektivität des Wissenschaftlers und der damit verbundenen Glaubwürdigkeit der Fakten. Aber ich, der Autor dieses Features, gestehe ihm sofort: Ich war und bin schon immer durch und durch Lerche.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Ein Frühaufsteher?“

**Autor:**

Ja, weil ich eben gerne früh aufstehe, wollte ich dem Phänomen mal in einem Feature nachspüren: „Lob der Lerche — Die Welt der Frühaufsteher“. Till Roenneberg sieht das in Bezug auf unser Gesellschaftssystem kritisch.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Ein Lob auf die Fröhlypen kann ich leider nicht singen. Denn die Fröhlypen haben das große Los gewonnen in dieser Gesellschaft und brauchen überhaupt kein Lob, sondern sollten von ihrem hohen Ross runterkommen und einmal gucken, was der Rest der Bevölkerung für Bedürfnisse hat.“

**Autor:**

2010 veröffentlicht Till Roenneberg das Buch "Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben". Darin plädiert er für das Aufeinanderzugehen der extremen Lager. Sowohl der Früh- als auch der Spät-Aufsteher ziehen in bestimmten Bereichen den Kürzeren: Die Lerche im gesellschaftlichen Kontext, die Eule im beruflichen.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Wenn man um seine Biologie weiß, dann kann man viel, viel besser leben und kann auch sehr viel toleranter gegenüber anderen Menschen leben, die natürlich ein bisschen eine andere Biologie haben.“

**Autor:**

Der Chronotyp — so nennt die Wissenschaft die innere Uhr der Lebewesen — ist ein fundamental biologisches Phänomen, eingeschrieben in die DNA sozusagen. Dabei gibt es eben genauso individuelle Unterschiede wie im äußerlichen Erscheinungsbild von uns Menschen: Zum Beispiel Körper- und Schuhgröße — groß, klein — Augen- und Haarfarbe, blau, grün, braun.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Und so gibt es das auch bei der inneren Uhr. Eine der wichtigsten Qualitäten der inneren Uhr ist, sich in den Tag-Nacht-Rhythmus einzubetten. Also eine Phasenbeziehung zum Sonnenaufgang herzustellen. Und wie diese Phasenbeziehung aussieht, wie dieses Einbetten aussieht, ist eben hoch individuell. Daher gibt es Leute, deren innere Uhr sich früher einbetten und Leute, deren inneren Uhren sich später einbetten. Und die extremen nennen wir Lerchen auf der frühen Seite und Eulen auf der anderen Seite. Damit sich die anderen nicht unbenannt fühlen, habe ich den Begriff der Taube, die also in der Mitte sitzt erfunden, damit wir auch einen Begriff haben für die vielen Menschen, die zwischen den Extremen sitzen.“

**Musik:**

Mark Pritchard „Be Like Water“

**Autor:**

Zurück auf Schloss Blumenthal, kurz nach sechs Uhr morgens. Nieselregen, frische Luft. Der Innenhof ist menschenleer. Ein paar Katzen schleichen über das Gras, ein leichter Windhauch in den Bäumen. Tino knipst das Licht in seinem Büro an.

**O-Ton:**

Tino Horack

„So, guten Morgen!“

**Autor-Live-on-tape:**

„Noch nicht ganz ausgeschlafen.“

**O-Ton:**

Tino Horack

„Noch nicht ganz ausgeschlafen. Ne. Das stimmt. Zurzeit schlafe ich nicht so super gut. Wenn ich nachts aufwache, da habe ich sehr viele Dinge im Kopf. Da schlafe ich nicht gleich wieder ein.“

**Autor:****Trotz unruhigem Schlaf:**

Tino ist ein überzeugter Frühaufsteher.

**O-Ton:**

Tino Horack

„Also ich bin jetzt nicht der, der noch stundenlang schlafen kann und sich noch mal rum dreht und noch mal rum dreht. Bis acht Uhr wäre für mich weit lange geschlafen.“

**Autor:**

„Was ist so Deine Zeit?“

**O-Ton:**

Tino Horack

„Ja, so kurz vor 6 Uhr, manchmal halb sechs, manchmal viertel vor sechs. Das ist so die Zeit, wo ich wach werde. Und dann liege ich oft auch noch eine Weile, weil meine Frau ja auch später aufwacht. Ich meine: Wir haben zwei getrennte Zimmer, aber trotzdem. Dann tue ich mich so ein bisschen mich in den Tag rein strecken, dehnen und mental einstellen im Bett, wenn man so will.“

**Autor:**

„Wie ist es dann mit Deiner Frau, wenn Du sagst, die ist Eule. Gibt es da dann...“

**O-Ton:**

Tino Horack

„Wir tun uns schon so gegenseitig annähern. Sie schläft halt, dann stehe ich aber schon auf. Morgens mache ich ein paar Dehnübungen für mich, dass ich so ein bisschen in den Körper reinkomme. Ganz wenig: Zehn Minuten Yoga und Dehnübungen. Dann gehe ich in die Küche, dann fange ich an, einen Tee zu machen. Wir trinken jeden Morgen heiße Zitrone mit Honig. Also süß und sauer. Man weiß ja nie wie der Tag so wird: er kann süß oder sauer werden. Und dann rufe ich so: Na, Schatz, bist Du schon wach? Und dann höre ich so aus ihrem Zimmer: Ja, so langsam! Und dann bringe ich ihr den Tee ans Bett. Das ist für sie natürlich auch ganz nett, so aufzumachen. Ich kuschle mich noch mal rein zu ihr ins Bett. Wir warten fünf Minuten, bis der Tee trinkfähig ist. Dann setzten wir uns ins Bett und trinken den Tee.“

**Atmo:**

Blumenthal

**Autor:**

Tino beginnt jeden Tag als Frühaufsteher mit einem Morgenritual: Nach dem Tee meditiert er mit seiner Frau, sie frühstücken gemeinsam und dann geht es gegen 9:00 Uhr zum Morgenkreis für Besprechungen in der Lebensgemeinschaft Schloss Blumenthal. Eine humane Zeit, auch für die Eulen des gemeinschaftlichen Wohn- und Arbeitsprojekts. Bis dahin vergehen Tino drei Stunden. Auch um sechs Uhr morgens ist Matthias A. schon wach. Der 1968 geborene Physiker kümmert sich gerne um die Esel — im Stall, direkt gegenüber dem Wohnhaus der Lebensgemeinschaft. Wir haben uns zum Esel-Füttern verabredet.

**Atmo:**

Esel

**O-Ton:**

Matthias A.

„Guten Morgen!“

**Autor:**

„Guten Morgen, Matthias!“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Gehen wir gleich los. Ich muss mir schnell Gummistiefel anziehen.“

**Autor:**

„Sehr schön! Und Du bist... Ja, wir treffen uns jetzt um sechs Uhr morgens, es ist noch gar nicht hell, es regnet leicht. Es ist ein Wetter für Dich zum früh aufstehen? Manche drehen sich wahrscheinlich jetzt gerne um, wenn sie aus dem Fenster schauen.“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Ich mag das gerne, wenn es ein bisschen regnet. Es ist frisch. Das ist auch das, was der Morgen für mich ist: etwas Frisches. Eine etwas milde Temperatur heute. Es ist auch immer schön, die verschiedenen Wetter zu spüren, wenn man morgens raus geht. Ich mache das ja drei Tage in der Woche, dass ich Esel füttere. Und diese Stille in der Früh, das finde ich immer schön.“

**Autor:**

„Und die Esel wollen natürlich um sechs Uhr morgens gefüttert werden? Die haben Hunger?“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Die fangen dann schon irgendwann zum Schreien an, wenn es mal später wird. Dann werden die anderen auch zu Frühaufsteher, die wohnen, weil die Esel sind natürlich ganz schön laut. Die machen sich dann bemerkbar.“

**Atmo:**

Esel

**Autor:**

„Es ist noch ein bisschen dunkel, aber man sieht einen Esel-Kopf. Zwei Esel gibt es. Gicco und Stefan. Einer etwas heller, der andere etwas dunkler. Das ist so Deine Zeit, um sechs Uhr morgens aufstehen?“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Genau, das ist eine gute Zeit für mich. Ich genieße das sehr, diese Stille, die der Morgen hat, auch dieses Neue. Da ist der Tag noch ganz unberührt. Auch die Stimmung, die man hier morgens einfangen kann, ist einfach wunderschön. Es ist ja noch recht dunkel, aber wenn es ein bisschen heller ist, sieht man über den Feldern Nebel aufsteigen.“

**Atmo:**

Esel



**Autor:**

„Okay, so klingt ein Esel um 6:15 Uhr morgens, wenn er Hunger hat.“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Das kann dann meistens nicht schnell genug gehen. Dann schaue ich noch, ob sie genug Wasser haben. Diese Kaugeräusch, ich finde, das hat was ganz Beruhigendes...“

**Atmo:**

Esel

**Autor:**

„Aber man ist doch schon sehr alleine morgens. Oder genießt Du das auch, dass Du morgens alleine bist?“

**O-Ton:**

Matthias A.

„Wenn man jetzt eh mit... Wir sind 44 Erwachsene, 22 Kinder, da ist man auch genug nicht alleine hier. Und ich bin tatsächlich jemand, obwohl ich in einer Gemeinschaft lebt, der auch... Ich bin gerne für mich. Ich genieße das, alleine zu sein. Vielleicht habe ich mir auch deswegen für mich den morgen ausgesucht, da wach zu sein, weil ich da mehr Zeit habe, für mich zu sein.“

**Atmo:**

Esel X Telefon-Wählton

**Musik:**

Stimming x Lambert „Intro“

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Früher waren alle Menschen früher mit ihren inneren Uhren dran. Dass wir heute so große Unterschiede haben und generell so spät sind, liegt daran, dass wir gegenüber dem Signal, was die inneren Uhren stellt, völlig anders leben, indem wir tagsüber kein Licht mehr bekommen, weil wir immer in Räumen sind, und nachts keine Dunkelheit mehr, weil wir immer Licht anmachen. Und dieses Schwächen der äußeren Signale, hat dazu geführt, dass die meisten inneren Uhren — oder fast alle inneren Uhren — sehr viel später geworden sind. Was wiederum dazu führt, dass wir jeden Morgen einen Wecker brauchen, wenn wir zur Arbeit gehen. Über 80 Prozent der arbeitenden Bevölkerung braucht einen Wecker, um rechtzeitig aufzuwachen. Was früher als sie noch Landwirt waren und draußen gearbeitet haben und nachts wenig Licht drinnen gearbeitet haben, nicht der Fall war. Da brauchten sie keinen Wecker.“

**Atmo:**

Flur / Schritte / Katze

**Autor:**

„Tür zu?“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Ja, gerne.“

**Autor:**

„Die Katze ist auch schon wach.“

**Atmo:**

Katze füttern

**O-Ton:**

Sepp M.

„Das machen wir schnell, sonst gibt die keine Ruhe.“

**Autor:**

„Das ist also das Erste, was Du machen musst.“

**O-Ton:**

Sepp M.

„So ziemlich. Die ist eigentlich in der Regel draußen und wenn ich runterkomme, dann höre ich sie schon an der Haustür.“

**Autor:**

Sepp, 1966 geboren und Holzbau-Ingenieur, wohnt hier mit seiner ein Jahr jüngeren Frau Martina und ihrem gemeinsamen Sohn.

**Autor:**

„Guten Morgen, erstmal.“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Guten Morgen. Also, mein Name ist Sepp, ich bin einer von den Blumenthalern, und einer der Early Birds, weil ich regelmäßig am ehesten den Tag begrüße.“

**Autor:**

„Warst Du immer schon Frühaufsteher oder kam das irgendwann im Alter?“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Kenne ich eigentlich nicht anders. Selbst schon in der Jugend habe ich das schon so gehabt, dass ich da gerne raus bin.“

**Autor:**

„Was heißt Frühaufsteher bei Dir? Jetzt ist es sechs Uhr morgens: Ist das so die normale Zeit?“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Das würde ich so als die Zeit beschreiben. Es gibt auch regelmäßig Fälle, wo das vorher schon ist, aber nach sieben eigentlich selten, dass ich aus dem Bett komme.“

**Autor:**

„Wie beginnt Dein Tag, was machst Du frühmorgens?“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Ich gehe als ersten runter, dann setze ich den Tee auf, das ist der erste Vorgang. Und dann nütze ich eigentlich die Zeit, dass ich meinen Körper mit einlade, dass er auch wach wird. Dann mache ich ein bisschen Yoga-Übungen, so zehn Minuten. Und das bei offenem Fenster, dann bekomme ich mit, was draußen ist. Im Sommer sind dann die Vögel schon dabei. Das mag ich total. Da bin ich richtig bei mir. In der Zeit zieht der Tee und dann ist es eigentlich soweit, dass ich meine zwei Lieben — meine Frau und meinen Sohn — mit ihrem Morgengetränk. Die sind dann um halb sieben auch soweit, dass es Zeit ist zum Aufstehen.“

**Autor:**

Wir haben uns zum Frühstücksmüsli verabredet, dass sich Sepp M. jeden Morgen wie ein Ritual vorbereitet.

**O-Ton:**

Sepp M.

„Darf ich Dir jetzt eines mit machen?“

**Autor:**

„Ja, so ein kleines.“

**Atmo:**

Katze

**O-Ton:**

Sepp M.

„Lassen wir die Katze schnell noch hinaus...“

**Autor:**

„Ich habe es letztens schon festgestellt als ich mit Matthias bei den Eseln war. Dann sind wir auch zu den Lamas runter gegangen. Und sowohl Esel als auch Lamas, die waren um sechs Uhr morgens auch schon auf den Beinen. Bei der Katze merkt man es jetzt auch. Irgendwie sind die Tiere Frühaufsteher.“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Schon, ja. Die warten eigentlich bloß drauf, also unsere Katze, dass sie was mitbekommt, dass Leben in die Bude kommt.“

**Autor:**

„Die Tiere sind vielleicht die besten Freunde des Frühaufstehers.“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Das ist ein schöner Gedanke, das ist ein schönes Bild, ja.“

**Musik:**

Martin Brugger „Suburban Home From A Hill“

**Autor:**

Die Esel, die Lamas, die Katzen: sie sind frühmorgens aktiv. Nicht nur die Lerche liebt also die „blaue Stunde“, die Zeit kurz vor Sonnenaufgang, wenn das Licht weich ist und die Nacht sanft im noch jungen Tag verschwindet. Das Tier ist des Frühaufstehers bester Freund — oder umgekehrt. Klingt etwas wie zu vorindustriellen Zeiten, wie im archaisch ländlichen Lebensalltag. Doch nicht nur in landwirtschaftlichen Berufen müssen die Menschen auch heute noch früh raus, egal welcher Chronotyp sie sind. Da sind noch all die Dienstleistungsberufe: Von Bäckern bis zu Zeitungsboten, die früh morgens schon unterwegs sind, oder sein müssen.

**Atmo:**

Telefon-Wähl-Ton

**Musik:**

Stimming x Lambert „Intro“

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Das führt auch zu Riesen-Problemen, auch gesundheitlichen Problemen. Der Grund dafür liegt aber eigentlich eher in unserer moralischen Vorstellung von sowohl, wer früh anfängt zu arbeiten, ist besser als derjenige, der spät anfängt zu arbeiten. Und vor unserer moralischen Einstellung gegenüber Demokratie. Dass verschiedene Menschen mit so vielen verschiedenen inneren Uhren überhaupt durch alle Schichten rotieren müssen, kommt daher, weil die Menschen bis vor Kurzem nichts über die Biologie, die dahintersteckt wussten und somit eine demokratische Lösung gesucht haben. Nämlich: Jeder muss mal die Morgen-, die Nachmittag-, die Spätschicht oder Nachtschicht machen, sonst ist es ungerecht.“

**Autor:**

Wir können also voneinander lernen, der Früh- von dem Spät-Aufsteher — und auch die Eule von der Lerche. Durch Empathie und Verständnis gelingt uns dabei ein harmonischeres Zusammenleben.

**Atmo:**

Schloss Blumenthal

**O-Ton:**

Sepp M.

„Das ist selbst innerhalb der Familie ein Thema. Vielleicht ein ganz deutlicher Aspekt, der das ausdrückt, ist, dass wir getrennte Schlafzimmer haben. Also von Anfang an. Weil der Rhythmus sich um zwei Stunden versetzt abbildet, und ich das in der Früh es als unangenehm empfinden würde, wenn ich dann schon raus gehe und das dazu führt, dass ich den anderen im Schlaf dann störe.“

**Atmo:**

Müsli

**Autor:**

Während Sepp frühmorgens schon meditiert, den Tee zubereitet, uns von seiner Welt der Lerche erzählt und das Obst in sein Müsli schneidet, kommt seine noch etwas verschlafene Frau in die Küche. Vom Chronotyp her eher Eule als Lerche. Wir stehen an der Balkontür.

**O-Ton:**

Martina

„Ich bin Martina und lebe hier in Blumenthal mit meiner Familie.“

**Autor:**

„Und gerade aufgestanden um 6:30 Uhr?“

**O-Ton:**

Martina

„Ja, ich bin gerade aufgestanden. Ich bin schon ein bisschen länger wach und lag noch im Bett und dachte: Aber jetzt gehe ich runter und hole mir meinen Morgentee.“

**Autor:**

„Aber Du wirkst schon noch ziemlich verschlafen, und ich habe es ja auch jetzt erfahren von Sepp, dass Du eher der Spättyp bis, kein Frühaufsteher.“

**O-Ton:**

Martina

„Von meinem Biorythmus bin ich wahrscheinlich tatsächlich eher die Eule, die abends ein bisschen länger... Und morgens dann auch länger schläft. Aber seitdem wir jetzt ein Kind haben, hat sich das zwangsläufig geändert. Ich glaube so richtig lange kann ich gar nicht mehr schlafen. Aber ich würde wahrscheinlich so bis acht...“

Also wenn ich bis acht, neun schlafen kann, ist es schon super.“

**Autor:**

„Gab es denn bei euch mal Konfliktpotential bezüglich Eule und Lerche?“

**O-Ton:**

Martina

„Ne. Ne, da haben wir uns eigentlich gut so sein lassen können mit dem morgens und abends. Jetzt überlege ich gerade. Sepp, Erinnerst Du irgendwelche Konflikte in dem Punkt mit unterschiedlichen Rhythmen?“

**O-Ton:**

Sepp M.

„Ja, diese Müdigkeit, die dann bei mir am Abend einzieht, die hat Dich manchmal schon ein bisschen: Ah, jetzt ist der wieder so müde! Da erinnere ich schon.“

**O-Ton:**

Martina

„Das stimmt. Wenn dann so ab neun, halb zehn, wenn ich dann noch so gesprächsoffen bin und mich unterhalten will oder was erzähle und dann beim Sepp irgendwann die Augen zu fallen, weil er einfach da nicht mehr die Aufmerksamkeit halten kann. Das ist so ein Lernprozess, dass ich dann weiß: ab einer gewissen Zeit macht es keinen Sinn mehr, Gespräche zu beginnen oder Aufmerksamkeit zu erwarten.“

**Autor:**

„Wie ist denn dann so die Welt am Morgen, wenn wir jetzt hier so in den Garten schauen mit einer Tasse Tee? Das hat doch auch was, auch für eine Eule.“

**O-Ton:**

Martina

„Absolut. Also ich kann das, wenn ich dann früh aufstehe, auch total genießen, diese Unberührtheit und diese, ja auch Ruhe, die dann entsteht. Das ist eine ähnliche oder vergleichbare Qualität in der Nacht, wenn alles schläft, und ich kann so für mich sein und vor mich hin wurschteln und da einfach die Zeit für mich genießen.“

**Autor:**

„Wunderbar, vielen Dank. Ich wünsche Dir einen schönen Morgen dann.“

**O-Ton:**

Martina

„Ja, ich gehe noch mal ins Bett.“ (lacht)

**Atmo-O-Ton:**

Verabschiedung

(„Ich lass euch mal hier frühstücken. Vielen, vielen Dank. Tschüs!“)

**Atmo:**

Blumenthal

**Musik:**

Tied & Tickled Trio „Aerita 1“

**Autor:**

Ein „Lob der Lerche“ lässt sich vielleicht wirklich nicht singen. Als Frühaufsteher habe ich gelernt, dass ich mich in die „Welt der Spätaufsteher“ mit ihrer Lebendigkeit in der Nacht auch hineinversetzen muss. Trotz der wunderschönen Blauen Stunden am frühen Morgen, kann es auch in der Stille der Nacht ganz zauberhaft sein. Die wache Lebendigkeit der Eulen der Nacht ist ähnlich zauberhaft wie das Erwachen der Lebensgeister von Lerchen am frühen Morgen. Für den Professor für Medizinische Psychologie, Till Roenneberg, ist es eine Frage von Empathie: Er plädiert für Toleranz unter den unterschiedlichen Chronotypen.

**Telefon-O-Ton:**

Till Roenneberg

„Also der Spättyp sollte sich in das Leben des Frühtypen hineinversetzen und nicht erst um zehn Uhr abends eine Abendessen-Einladung machen für alle seine Freunde. Denn das ist eine Diskriminierung des Frühtypen. Und ähnlich sollten Schulen für Jugendliche nicht um acht Uhr beginnen, denn das ist eine Diskriminierung des Spättypen — und damit der Masse der Bevölkerung.“