

**HEYNE <**



RALF PRESTENBACH ist seit seiner Geburt im Jahr 1970 bekennender Langschläfer. Nach einer Ausbildung zum Masseur und medizinischen Badermeister, einem ausgedehnten Studentenleben und unzähligen Jobs machte er sich 1999 langschläferkompatibel selbstständig: Er eröffnete einen Musikclub in Koblenz.

Mehr Infos zum Autor und Club gibt es hier:  
www.circus-maximus.org

Mehr Infos zum Autor und Club gibt es hier:

[www.circus-maximus.org](http://www.circus-maximus.org)

**Ralf Prestenbach**

**WECK MICH  
AM ARSCH!**

**Das Handbuch für Langschläfer**

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 5/2012  
© 2012 Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Therese Meitinger  
Umschlaggestaltung: Büro Überland, München  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2012

ISBN: 978-3-453-60205-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>Vorab – ein ausgeschlafenes Vorwort</b> . . . . .   | <b>7</b>   |
| <b>Tatsachen – die Verschwörung der frühen Vögel</b> . . . . .                                     | <b>9</b>   |
| <b>Ich muffel nicht, ich leide! –<br/>Innenansichten eines Morgenmuffels</b> . . . . .             | <b>13</b>  |
| <b>Der frühe Morgen ist mir Latte –<br/>von Dingen, die nicht nur geschrieben stehen</b> . . . . . | <b>21</b>  |
| <b>Schimpf und Schande – des Langschläfers Ruf</b> . . . . .                                       | <b>25</b>  |
| <b>Von Eulen und Lerchen – das Langschläfer-Gen</b> . . . . .                                      | <b>32</b>  |
| <b>Monday Morning Blues – der schlimmste Tag der Woche</b> . . . . .                               | <b>40</b>  |
| <b>Berlin oder Brunsbüttel – wo Langschläfer besser leben</b> . . . . .                            | <b>49</b>  |
| <b>Musiker versus Bäcker – die besten Jobs für Langschläfer</b> . . . . .                          | <b>60</b>  |
| <b>Berufe und ihre Tauglichkeit für Langschläfer</b> . . . . .                                     | <b>67</b>  |
| <b>Ohrenfrieden und Augenbinden –<br/>des Langschläfers Zubehör</b> . . . . .                      | <b>72</b>  |
| <b>Brunch – Rezepte für Ausgeschlafene</b> . . . . .   | <b>83</b>  |
| <b>Baldrian, Valium &amp; Co. –<br/>Tipps gegen früh aufstehende Partner</b> . . . . .             | <b>99</b>  |
| <b>Reif für die Insel – Urlaub für Langschläfer</b> . . . . .                                      | <b>108</b> |
| <b>Gegenwind – die besten Ausreden fürs Zuspätkommen</b> . . . . .                                 | <b>116</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Wenn's denn sein muss –<br/>wie man frühes Aufstehen überlebt</b>    | <b>123</b> |
| <b>Schlaf, Kindlein, Schlaf –<br/>vom Säuglingsalter zur Pubertät</b>   | <b>134</b> |
| <b>Alarmierende Entwicklung –<br/>die Geschichte des Weckers</b>        | <b>142</b> |
| <b>Wer schläft, sündigt nicht? – Religion und Schlaf</b>                | <b>151</b> |
| <b>Tierisch müde – die zehn größten Faulpelze</b>                       | <b>157</b> |
| <b>Schlaue Penner – die größten Langschläfer<br/>der Weltgeschichte</b> | <b>163</b> |
| <b>So kann's gehen – von Langschläfern,<br/>die es geschafft haben</b>  | <b>168</b> |
| <b>Katrin Bauerfeind</b>  | <b>169</b> |
| <b>Mark Benecke</b>   | <b>171</b> |
| <b>Jürgen Drews</b>   | <b>173</b> |
| <b>Salomè Ayuso Durben</b>  | <b>176</b> |
| <b>Thorsten Kammerer</b>  | <b>178</b> |
| <b>Bernd Kurtzke</b>  | <b>180</b> |
| <b>Frank Lukas</b>  | <b>182</b> |
| <b>Mia Ming</b>   | <b>184</b> |
| <b>Günter Woog</b>  | <b>186</b> |
| <b>Langschläfer aller Länder, vereinigt euch!</b>                       | <b>189</b> |

## Vorab – ein ausgeschlafenes Vorwort

»Los, raus aus den Federn du Langschläfer, gleich ist es zehn!«

Ich liebe meine Eltern, wirklich, aber wenn mich meine Mutter früher mit diesem Spruch geweckt hat, hätte ich ihr am liebsten laut entgegengebrüllt: »Schon zehn? Was heißt da ›schon‹? Ich bin um 4 Uhr eingeschlafen, das heißt, ich schlafe gerade mal sechs Stunden! Was ist daran ›lang‹? Wenn ich weder pünktlich noch zu früh komme, komme ich dann auch zu ›lang‹? Nein! Das Gegenteil von ›früh‹ ist ›spät‹ Mama, das lernt man schon in der Grundschule! Was soll das also bitte mit dem ›Langschläfer‹?«

Stattdessen brachte ich aber meistens nur ein gequältes »Boah, lass mich in Ruhe« über die Lippen, drehte mich auf die andere Seite und schlief einfach weiter.

Seit frühester Jugend lebe ich mit dem Vorwurf, ein »Langschläfer« zu sein, obwohl ich meist nicht länger als sieben bis acht Stunden pro Nacht im Bett liege. Mein einziges »Verbrechen«: Ich gehe spät ins Bett und stehe spät auf. Ich bin sozusagen ein »Spätaufsteher«. Dass ich in diesem Buch trotzdem durchgehend das Wort »Langschläfer« benutze, hat mehrere Gründe. Zum einen möchte ich die echten Langschläfer nicht ausgrenzen, die tatsächlich mehr als acht Stunden Schlaf brauchen, um fit zu sein. Zum anderen ist »Langschläfer« nicht nur das geläufigere Wort, es hat auch dringend einen Imagewechsel nötig: raus aus der faulen, nichtsnutzigen Schmutzdecke, hinein in den normalen bürgerlichen Alltag. Denn Langschläfer sind gesundheitsbewusste Menschen, die ihren ureigenen Schlafrhythmus kennen und achten. Was sollte daran anstößig oder bemitleidenswert sein?

Um es gleich vorwegzusagen: Das Ziel, irgendwann in einer langschläferfreundlichen Gesellschaft aufzuwachen, ist mir durchaus ein ernstes Anliegen, auch wenn ich in diesem Buch gern und mit viel Freude übertreibe. Humorlosen Frühaufstehern rate ich daher dringend davon ab, weiterzulesen. In Anbetracht all der Schmähungen, die ich im Lauf meines Langschläfer-Lebens ertragen musste, konnte ich der Versuchung nicht widerstehen, an der einen oder anderen Stelle zurückzuschlagen. So viel Spaß ich dabei auch hatte, die Motivation, dieses Buch zu schreiben, war eine andere. Ich wollte den Langschläfern und Spätaufstehern dieser Welt zurufen: Ihr seid vollkommen normal, lasst euch nichts anderes einreden!

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen!

## **Tatsachen – die Verschwörung der frühen Vögel**

*Morgenstund' hat Gold im Mund und nur der frühe Vogel fängt den Wurm ...*

Was aber, wenn man weder einen Wurm fangen noch den Mund voller Gold haben möchte? Nun, dann hat man heutzutage ein Problem, denn Langschläfer haben einen schweren Stand. Sie werden geächtet und verfolgt, bis sie sich endlich dem gesellschaftlichen Imperativ unterwerfen und sich frühmorgens aus dem Bett quälen. Warum? Weil es eine kleine Minderheit über die letzten Jahrhunderte geschafft hat, die Weltherrschaft an sich zu reißen! Wer das nicht glauben möchte, der braucht sich doch nur einmal etwas genauer umzuschauen.

Tatsache ist, dass wir von Politikern, Bankiers und Wirtschaftsbossen beherrscht werden, die allesamt Frühaufsteher sind und mit dem Eifer von Inquisitoren den Rest der Gesellschaft an ihr Schlafverhalten anpassen möchten. Oder warum öffnen Kindergärten vielerorts schon um 6 Uhr morgens? Weil unsere Kinder meinen, dass »Zeit Geld ist« und daher unbedingt so früh etwas unternehmen wollen? Warum beginnt der Unterricht bereits um 8 Uhr? Weil die Schüler morgens vor lauter Wissbegierde nicht mehr schlafen können? Nein.

Es gibt nur einen Grund, unsere Kinder mit solch unchristlichen Uhrzeiten zu quälen: Man bereitet sie vor auf ein Leben im fremdbestimmten Schlafrhythmus. Und sobald sie dann im berufsfähigen Alter sind, merken die allermeisten schon nicht mehr, dass dieses frühe Aufstehen nicht ihrer Natur entspricht.

Doch auch die andere, allem kapitalistischem Gedankengut ferne Fraktion ist längst schon dem Frühaufsteher-Wahn verfallen:

Tatsache ist, dass selbst nach gängiger Kommunistenmeinung die Proletarier aller Länder noch ganz verschlafen »Dem Morgenrot entgegen« tappen sollen. Bloß: Wozu? Schließlich könnte man genauso gut erst einmal richtig ausschlafen und gegen Mittag losziehen. So wahnsinnig erfolgreich war die frühmorgens begonnene Weltrevolution bisher ja nun nicht.

Nein, hier geht es gar nicht um rechts oder links, um Kapitalismus oder Kommunismus. Hier geht es um nichts weniger als die Weltherrschaft, um eine Verschwörung, die sich durch alle Ideologien und Parteien zieht und die nur ein Ziel hat: den Dauerjetlag! Denn müde Menschen lassen sich nun einmal einfacher bevormunden als ausgeschlafene Zeitgenossen.

Tatsache ist, dass mehr als die Hälfte aller Menschen permanent gegen ihre eigene innere Uhr lebt. Durch einen viel zu frühen Schul- oder Arbeitsbeginn ist sie Tag für Tag gezwungen aufzustehen, während ihr Körper immer noch auf Schlaf programmiert ist. Forscher haben unlängst herausgefunden, dass der körpereigene Rhythmus keine Sache der Gewohnheit ist, sondern durch das Erbgut bestimmt wird. Chronogene (von *chronos* = Zeit) geben uns den Takt vor und dieser lässt sich durch keinerlei äußere Einflüsse verändern. Daher ist es wirklich fatal, wenn man nicht auf seine innere Uhr hört. Diese Ignoranz gegenüber dem körpereigenen Schlafrythmus führt zu permanentem Schlafmangel, vergleichbar mit den Auswirkungen eines Jetlags. Mit dem großen Unterschied, dass dieser soziale Dauerjetlag Betroffene in der Regel ein Leben lang quält.

Tatsache ist, dass man kaum eine Möglichkeit hat, sich dieser Quälerei zu entziehen. Langschläferfreundliche Jobs sind rar gesät und heiß umkämpft. Warum gibt es wohl so viele arbeitslose Musiker? Klar, weil man als Musiker für gewöhnlich ausschlafen kann. Wer glaubt, dass Musiker sich ihren Job aufgrund musikalischer Begabung ausgesucht haben, sollte mal selbst mit einem

Musiker sprechen. Musiker wird man, weil man gern lang schläft – Talent und Ähnliches sind da vollkommen nebensächlich. Wer anderes behauptet, hat nur gelernt, sich anzupassen. So wie beispielsweise Cat Stevens, dieser Opportunist. Mit seinem glockenhellen »Morning has broken« preist er den Sonnenaufgang und fällt damit allen Standeskollegen in den Rücken, die die aufgehende Sonne seit Jahren nicht mehr persönlich gesehen haben. Oder nur vom anderen Ende der Nacht her, kurz bevor sie müde, aber zufrieden ins Bett fallen.

Tatsache ist, dass die gesundheitlichen Auswirkungen des Frühaufstehens verheerend sind. Der Stress, den der tägliche Schlafabbruch im Körper auslöst, ist kaum in Worte oder Zahlen zu fassen – eine Begleiterscheinung dieses Frühaufsteher-Wahns aber schon: 150 Liter Kaffee trinkt der Durchschnittsdeutsche im Jahr. Das macht ca. 75 Gramm Koffein pro Kopf und Jahr und würde, an einem Tag getrunken, einen erwachsenen Menschen siebeneinhalb Mal umbringen. Wer würde sich grundlos mit einer solchen Mengen Nervengift die Gesundheit ruinieren wollen? Niemand! Dieser exzessive Kaffeekonsum ist ein Tribut an unser angepasstes Schlafverhalten. Und unsere Gesundheit ist letztendlich der Preis, den wir für unsere Feigheit zahlen. Die Feigheit aufzustehen oder, besser gesagt, liegen zu bleiben und auszurufen: Weck mich am Arsch!

Tatsache ist, dass die meisten Langschläfer erzwungenermaßen so lange gegen ihre eigene Natur leben, bis sie es für vollkommen normal halten, frühmorgens aus dem Bett gejagt zu werden. Für mich ist das nichts anderes als Gehirnwäsche. Die Opfer leiden unter einer besonderen Art des Stockholmsyndroms. Ähnlich wie das Ausgeliefertsein bei einer Geiselnahme, ist der Kontrollverlust über den eigenen Schlafrhythmus psychisch nur schwer zu verkraften. Erträglich wird das Ganze erst dadurch, dass sich die Opfer einreden, sie würden aus freien Stücken handeln.

»Also, ich stehe morgens gern ja früh auf! Da bekommt man so viel erledigt! Da ist der Tag noch frisch! Da sind die Gedanken klar!«

BLÖDSINN!

Wer sich jeden Tag »freiwillig« den Wecker stellt, den kann man doch nicht ernst nehmen. Man denke sich einmal einen Menschen, der sich selbst jeden Tag ein blaues Auge haut und darüber hinaus behauptet, dass er das gern macht, dass das gesund sei und dass er gar nicht mehr anders leben möchte. Wer würde da nicht sofort nach einem Arzt rufen? Genau das Gleiche sollten wir auch mit Frühaufstehern machen, mit Menschen, die sich Morgen für Morgen mittels eines Weckers Gewalt antun: Sie brauchen Hilfe, und zwar schnell. Jahrelanger Terror hat diese Menschen so weich geklopft, dass ihr Realitäts-sinn irgendwann auf der Strecke geblieben ist. Es ist Zeit, diesen Wahnsinn endlich zu stoppen!

## **Ich muffel nicht, ich leide! – Innenansichten eines Morgenmuffels**

Türkisblaues Meer. So schön, dass man sich nicht daran sattsehen kann. Kleine flache Wellen, die sanft an einen schier endlos weißen Sandstrand rollen. Gischt tanzt auf ihrer Krone und versickert leise zischend zwischen den Sandkörnern. Am Horizont ziehen Möwen Kreise und schreien ihre Lebensfreude in die Welt. Wie gern würde ich ihnen antworten, aber mein Mund ist voll von kostbarem Geschmack und den möchte ich auf keinen Fall hinunterschlucken. Er erinnert an alles, was je Gutes meinen Gaumen berührt hat: Schokolade, Rotwein, feinstes Gebäck, Hummer, ein saftiges Steak, meisterhaftes Sushi – der Himmel auf Erden. Ich liege im Schatten einer Kokospalme auf einem Lager aus Tausendundeiner Nacht, während mir ein bezauberndes Geschöpf unentwegt Luft zufächert. Die weichen Kissen, auf denen ich ruhe, geben mir das Gefühl, über dem Boden zu schweben, und gerade als ich ...

RIIIIIIIIIINNNNNNNNGGGGGGG!!!

Was?

RIIIIIIIIIINNNNNNNNGGGGGGG!!!

Was um Himmels Willen?

RIIIIIIIIIINNNNNNNNGGGGGGG!!!

Verdammt, wer macht hier so einen Lärm?

RIIIIIIIIIINNNNNNNNGGGGGGG!!!

Okay, ich hab's kapiert.

RIIIIIIIIIINNNNNNNNGGGGGGG!!!

Oookaaay!

Jetzt bleiben mir noch fünf Minuten, um wach zu werden. Mal sehen, wenn ich mich auf diese Seite drehe, geht das be-

stimmt einfacher. Jaaa, so ist's gut. Mit geschlossenen Augen lässt sich das Wachsein auch besser aushalten. Viel besser! Ah, der Strand, ich dachte schon, ich träume, aber da ist er ja. Und dort kommt mir auch wieder dieses bezaubernde Wesen entgegen. Ich kann dich nicht hören. Was rufst du mir zu?

RIIIIIIIIIINNNNNNNNNGGGGGGG!!!

VERDAMMT! LASS MICH IN RUHE!

Hallo? Die Stimme kenne ich doch! Meine Freundin? Die war bis eben nicht hier. Und was sagt sie da von »aufstehen«? Was meint die denn? Aufstehen, aufstehen, aufstehen ... ja, ja, ist ja gut. Ich bin doch schon wach. Wieso »Augen auf«? Kann ich nicht wenigstens die zulassen? Nein? Herrje, das geht ja nicht. Die verfluchten Augen sind zugeklebt. Nichts zu machen. Jaha, ich versuch es ja, verdammt! Und wenn meine Lider abreißen, bist du schuld. Ich hoffe, du kannst damit leben, deinen unschuldigen Freund mit blödsinnigen Anweisungen verkrüppelt zu haben! Gott, ist das hell. Muss das sein? So hell war es noch nicht mal in der Südsee! So, jetzt sind sie auf. Okay? Und ich stehe auch gleich auf, aber erst muss ich die Kontrolle über meinen Körper wiedergewinnen. Als Allererstes vielleicht über meinen Mund, damit ich was sagen kann und sie endlich mit der Nervelei aufhört.

»Mrrgh.«

Nein, so ist das wohl unverständlich. Aber wie ging das noch mal?

»Mrgn.«

Das hat sie auch noch nicht verstanden, sie gibt sich wirklich keine Mühe. Dann muss ich wohl doch mal versuchen, den Mund dabei zu öffnen. Furchtbar.

Morgn.«

Na also, ging doch. Kann ich jetzt weiterschlafen? Ach nein, stimmt ja, um 8 Uhr kommen die Handwerker, ich erinnere mich. Ich hab mich schon ein bisschen gewundert, wir hatten

doch gar keinen Urlaub geplant. Zumindest keinen in der Südsee – im Gegenteil: furchtbar früh aufstehen, um schlafgestörten Handwerkern die Tür aufzuschließen. Als könnte man so eine Reparatur nicht auch um 12 Uhr mittags beginnen!

Jetzt aufstehen? Nicht vielleicht lieber noch fünf Minuten ausruhen, bevor ich eine solche Anstrengung auf mich nehme? Fünf klitzekleine Minütchen ...

»Jaaa, ich bin wirklich wach!«

Also gut, bei drei drehe ich mich auf den Rücken. Eins. Zwei. Zweieinhalb. Zweidreiviertel. Also gut: drei. Geschafft, ich liege auf dem Rücken. Doch statt eines Lobs für diese unglaubliche Kraftanstrengung kommt der nächste Tadel: »Beeile dich mal ein bisschen, die Kinder müssen auch noch ins Bad!« Das Totschlagargument! Normalerweise bin ich der Letzte im Bad, weil ich nie auf die Idee käme, so früh morgens aufzustehen. Wenn ich mich aber doch einmal früher aus der Kiste quälen muss, gilt es, den ungeschriebenen Badbenutzungsfahrplan der Gesamtfamilie im Auge zu behalten. Verspätungen werden nicht geduldet, schließlich leben wir ja nicht im Auftrag der Deutschen Bahn. Und was sollten meine Stieftöchter in der Schule denn auch als Ausrede für ihr Zuspätkommen angeben? »Sorry, unsere verschlafenen Eltern haben das Bad besetzt?« Dass das nicht geht, leuchtet sogar mir ein. Ich werde es also tun. Ich werde es nicht mehr herauszögern. Ich werde unverzüglich aufstehen. Jetzt sofort. Man könnte auch sagen direkt, ohne Umschweife, ohne langes Hin und Her. Jetzt. Volle Konzentration und Action. Was für eine Qual!

Okay, ab ins Badezimmer, das sich nach meiner spärlichen Erinnerung irgendwo in der Nähe unseres Schlafzimmers befindet. Mit halb geöffneten Augen manövriere ich meinen schlaftrunkenen Körper um alle Hindernisse, finde die Tür zum Bad und gönne mir erst einmal ein Püschchen auf der Toilette. Dann folgt das nächste schwierige Unterfangen eines zu früh begon-

nenen Tages: die Menschwerdung. Ein scheuer Blick in den Spiegel sorgt für Gewissheit. Ich habe mich auch letzte Nacht in dieses Monster mit zerzausten Haaren, kleinen verklebten Augen und schlaff herunterhängender Gesichtsmuskulatur verwandelt. Kaltblütig drehe ich den Wasserhahn Richtung kleines blaues Zeichen, halte todesmutig beide Hände in den Strahl und klatsche mir mit zusammengebissenen Zähnen das kalte Nass ins Gesicht – und siehe: Die Welt wird klarer. Nicht viel, aber immerhin. Nun gilt es, dem Monster den Atem zu rauben. Und zwar mithilfe einer der größten Errungenschaften der modernen Gesellschaft: der elektrischen Zahnbürste.

Während es in meinem Mund summt und schäumt und meine Augen bei diesem monotonen Geräusch gleich wieder zuzu-fallen drohen, frage ich mich regelmäßig, welcher Wahnsinnige sich eigentlich das Sprichwort mit dem frühen Vogel ausgedacht hat. Wie kann man einen Vogel ernsthaft mit einem Menschen vergleichen? Ein Vogel sieht am frühen Morgen so aus, wie am Vorabend. Kein Gnies in den Augen, kein zerzaustes Haar oder besser gesagt Gefieder. Mundgeruch hat er auch nicht, zumindest keinen, der schlimmer ist als der übliche Geruch vom Würmerfressen und der deswegen irgendwie beseitigt werden müsste. Und schlafen Vögel nicht sowieso im Sitzen? Und fliegen können diese Viecher auch. Das soll mir der Urheber dieses Spruches erst einmal vormachen. Ein Vogel ist mit einem Menschen vergleichbar wie ein Hund mit einem Karpfen. Was soll das also mit dem Sprichwort? Und überhaupt ist dieses Sprichwort absolut einseitig und willkürlich. Denn hat schon mal jemand über den Wurm in diesem Spruch nachgedacht? Der muss ja auch als einer der Ersten unterwegs sein und das zahlt sich für ihn nicht wirklich aus, oder!? Was gibt den Frühaufstehern dieser Welt die tumbe Zuversicht, zu den frühen Vögeln statt zu den frühen Würmern zu gehören? Ich für meinen Teil fühle mich morgens eher wie ein Wurm denn wie ein Vogel. Daran

ändert auch die gerade zuende gebrachte morgendliche Toilette nicht viel. Mein Körper fühlt sich immer noch so an, als wäre er über Nacht um Jahrzehnte gealtert. Aber er gehorcht bereits wieder größtenteils meinen Kommandos. Nun wird es endlich Zeit, sich den Drogen zu widmen.

Jeder Mensch hat seine Laster, ich habe gleich mehrere. Ich achte aber genau darauf, dass keines dieser Laster meine Gesundheit ruiniert und dadurch meine Lebensqualität mindert. Beim Kaffee fällt mir das zugegebenermaßen schwer. Ich weiß mittlerweile genau, dass mein Magen im wahrsten Sinne des Wortes sauer ist, wenn ich ihn schon am frühen Morgen mit edlem Heißgetränk fülle. Allein, mir ist in meinem ganzen Leben noch keine vergleichbare legale Substanz untergekommen, die bei mir eine annähernd ähnliche Wirkung erzielt. Tee mag bei einigen Menschen dieselbe Wirkung haben, ich halte das jedoch für einen Placeboeffekt. Ich benutze Tee manchmal, um meinen verstimzten Magen etwas zu beruhigen, bevor ich mich mit einem anständigen Kaffee in Schwung bringe.

Doch Kaffee ist nicht gleich Kaffee. Bohne, Röstung und Brühverfahren machen jede Tasse zu einem einzigartigen Erlebnis. Mein Favorit ist der Espresso einer bestimmten italienischen Manufaktur. Eine kleine Tasse mit Riesenwirkung auf mein gesamtes System, in etwa so, als würde man bei einem Rennwagen den Turbo anschalten. Obwohl ich mich am frühen Morgen zugegebenermaßen eher wie ein lahmer Oldtimer denn wie ein Rennauto fühle. Aber auch als Oldtimer kann ich mich nach einer Tasse Koffeinkonzentrat ein klein wenig schneller bewegen. Also ist die Motivation groß genug, nun die erste komplexere Handlung des Tages in Angriff zu nehmen: Ich mache mir einen Espresso.

Man muss sich einmal überlegen, wie viele Einzelschritte notwendig sind, um ein Tässchen frisch zubereiteten Espresso in Händen zu halten. Allerdings hat mein Körper diese Proze-

dur durch tausendfache Wiederholung so in sich aufgenommen, dass ich sie sogar am frühen Morgen mit schlafwandlerischer Sicherheit bewerkstelligen kann. Ein deutlicher Hinweis auf den Grad meiner Abhängigkeit von dem kostbaren Lebenselixier, welches der Herrgott wahrscheinlich direkt nach den Menschen erschaffen hat. Ich stelle mir das ungefähr so vor: Erst kam Adam, dann schnitzte er aus der Rippe Adams Eva und dann war er so erschöpft, dass er erst einmal eine Tasse Kaffee brauchte.

Wie dem auch sei, sobald eine Tasse dieses schwarzen Goldes in den Tiefen meiner Innereien versickert ist, bin ich bereit, die ersten zusammenhängenden Sätze des neuen Tages zu sprechen. Bis dahin bin ich konsequent jeglicher Konversation aus dem Weg gegangen und auch jetzt sollte sich ein eventuelles Gespräch nur um Dinge drehen, welche ich nicht zu einem späteren Zeitpunkt besprechen kann. Dinge wie: »Wann kommst du heute noch einmal nach Hause?« oder »Viel Glück bei der Mathearbeit!«

Am liebsten spreche ich am frühen Morgen aber gar nicht, denn egal, wie sehr ich mich um einen freudigen Unterton in meiner Stimme bemühe, man unterstellt mir grundsätzlich miese Laune. Vielleicht liegt es ja an meiner hartnäckigen Weigerung, zu solch früher Stunde »Guten Morgen« zu sagen. Ein genuscheltes »Morgn« muss reichen, denn ich weiß wirklich nicht, was am frühen Morgen »gut« sein soll. Wenn es nach mir ginge, würde der »Gute Morgen« komplett aus unserer Sprache gestrichen werden. Ganz so, wie es in den romanischen Sprachen schon lange üblich ist. Weder im Italienischen, noch im Spanischen oder Französischen findet man diese unnötige Höflichkeitsfloskel. Dort verwendet man einfach morgens schon den Standardgruß »Guten Tag«, also *Buon giorno*, *Buenos Dias* oder *Bonjour*. Die Leute dort scheinen genau zu wissen, dass man am Morgen nichts Gutes finden kann, egal wie lange man sich das

gegenseitig wünscht. Dass wir Deutsche bezüglich des frühen Morgens aber geradezu besessen sind, zeigt sich deutlich an einer weiteren sprachlichen Besonderheit: Im Deutschen folgt auf den »Morgen« der »Vormittag«. Die Tageszeit, die im Französischen hingegen als *matin* und im Englischen als *morning* bezeichnet wird, umfasst beides, den Morgen wie auch den Vormittag. Warum brauchen die Menschen, die diese Sprachen sprechen, keine solch genaue Unterscheidung, wie es sie im Deutschen gibt? Vermutlich weil man über den frühen Morgen einfach nicht sprechen mag und weil der Morgen dort zur gleichen Uhrzeit anfängt, zu der bei uns Deutschen der Vormittag beginnt.

Es ist also in keiner Weise Ausdruck von schlechter Laune, wenn ich mich morgens weigere »Guten« Morgen zu sagen, es zeugt schlicht von meinem Sprachgefühl und meinem Kampf für die Rechte der Langschläfer. Trotzdem glaubt meine Familie, ich wäre ein Mensch mit notorisch schlechter Laune am frühen Morgen. Oder, um es mit ihren Worten auszudrücken, ein »Morgenmuffel«. Natürlich musste ich mir dieses Schimpfwort in meinem Leben schon viele Male gefallen lassen. Auf Nachfrage konnte mir bisher aber niemand sagen, was einen Morgenmuffel denn ausmacht und woher dieses dumme, hässliche Wort eigentlich kommt. Einen »Muff« kenne ich, da steckt man im Winter seine Hände zum Wärmen rein. Aber einen »Muffel«? Was, bitte, ist das? Keiner von denen, die mir dieses Schimpfwort so leichtfertig an den Kopf werfen, hatte bisher eine passende Erklärung parat. Immerhin konnte ich nach langem Suchen eine Definition im Internet finden:

Mo.r•gen•muf•fel der; gespr, oft hum; jemand,  
der morgens nach dem Aufstehen oft schlechte Laune  
hat und wenig spricht.

Quelle: TheFreeDictionary.com

Ich frage mich, wer sich solchen Blödsinn ausgedacht hat. »Morgenmuffel« – wenn überhaupt, dann müsste es »Frühmorgenmuffel« heißen, aber auch das klingt noch viel zu negativ. Es ist nicht der Morgen, der einen Langschläfer aus der Fassung bringt, es ist der frühe Morgen, die Zeitspanne, nachdem der Schlaf auf unnatürliche Weise durch das Folterinstrument Wecker abrupt beendet wurde. Und bezüglich des »wenigen Sprechens« gilt: Natürlich ist ein Langschläfer morgens kein munter vor sich hin plappernder Papagei. Wie denn auch? Reden ist am frühen Morgen mit einer so wahnsinnigen Anstrengung verbunden, dass man es auf das absolut Notwendigste beschränken sollte. Doch die größte Frechheit an dieser Definition ist die Formulierung »der morgens nach dem Aufstehen oft schlechte Laune hat«. Verdammt noch mal, das ist keine schlechte Laune! Ein zu früh geweckter Langschläfer stirbt morgens tausend Tode. Und bei allem Leiden soll man dann auch noch fröhlich sein? Niemand erzählt mit 40 Grad Fieber Witze oder tanzt mit frisch amputiertem Bein durch die Disko. Würde man ihm deshalb vorwerfen, er wäre »schlecht gelaunt«?

All denjenigen, die schon früh am Morgen fröhlich aus dem Bett hüpfen können, würde ich gern folgende Zeilen ein für allemal ins Poesiealbum schreiben:

Freut euch über eure eigene Vitalität und spart euch eure abfälligen Bemerkungen über Menschen, die morgens nicht so leicht aus den Federn kommen!

Jemandem vorzuwerfen, er wäre ein »Morgenmuffel«, ist genauso unverschämt, wie einem alten Menschen auf seinem Sterbebett zu sagen: »Jetzt jammere mal nicht so und sprich ein bisschen deutlicher!

## **Der frühe Morgen ist mir Latte – von Dingen, die nicht nur geschrieben stehen**

Kein Zweifel: 20 Zentimeter können unterschiedlich interpretiert werden, gerade wenn es sich um die Länge männlichen Stolzes handelt. Denn wo genau beginnt man zu messen? Wird die Vorhaut mitgemessen? In welchem Zustand misst man? Erigiert? Halb erigiert? Schlaff? All das mögen Frauen bitte bedenken, wenn sie bezüglich der 20 Zentimeter ihres Sexpartners ihre Zweifel haben. Es muss sich nicht immer um typisch männliche Übertreibung handeln.

Anders verhält es sich allerdings mit dem Phänomen, das landläufig als »Morgenlatte« bezeichnet wird. Hier handelt es sich fast immer um maßlose Übertreibung, denn was manche Männer morgens voller Stolz vor sich her tragen, hat mit Potenz nichts zu tun. Die wahre Ursache eines morgendlich erigierten Penis liegt woanders. Hier die zwei populärsten Erklärungsansätze:

1. Während der REM (Traum-)Phase, beschleunigen sich Puls und Atmung. Die Durchblutung des gesamten Körpers steigt und das kann automatisch zu einer Erektion führen, selbst wenn man von Schmetterlingen, Briketts oder Pfannkuchen träumt. Die starke nächtliche Durchblutung während der REM-Phase sorgt zum einen für besagte Erektion, hält zum anderen aber auch die Atemwege während des Schlafs frei. Funktioniert die Durchblutung nur mangelhaft, schnarcht der Mensch und die Durchblutung der Geschlechtsorgane bleibt aus. Diesen Zusammenhang erforschte der Kasseler Professor Martin Konermann. In einem Interview erklärte er

die Ursachen des Phänomens »Morgenlatte« folgendermaßen: »Das ist einfach eine regelmäßige Durchblutung, die der Körper braucht. So wie ein Fahrzeug regelmäßige Bremsversuche braucht«. Nicht jeder Mensch sei jeden Tag sexuell aktiv. »Also reagiert der Körper, indem er selbst alle Funktionen überprüft.«

2. Die Morgenlatte ist ein simpler Mechanismus, bei dem die Prostata auf die Harnblase drückt und dadurch verhindert, dass der männliche Homo Sapiens nächtens wieder zum kleinen Jungen wird und ins Bett pieselt.

Was also auch immer den morgendlichen Fahnenmast verursacht, es gibt keinen Anlass, sich irgendetwas darauf einzubilden. Vor allem aber ist eine Morgenlatte bestimmt kein Grund, einen anderen Menschen zu wecken, das sei an dieser Stelle allen testosterongesteuerten Geschlechtsgenossen deutlich ins Gesicht gesagt. Nichts, aber auch rein gar nichts, rechtfertigt das Wecken eines anderen Menschen. Auch nicht die Leidenschaft.

Doch zurück zur Latte. Die meisten männlichen Leser dürften wissen, was der Volksmund meint, wenn er sagt: »Hart ist der Zahn der Bisamratte, doch härter ist die Morgenlatte.« Richtig hart ist der morgendliche Schwellkörper für die Jungs, die sich von ihrer Sexpartnerin einen cb3000, einen Mysteel untouchable, einen Shut oder einen Steelworxx Braveheart haben umschnallen lassen. Wer von diesen Geräten noch nie im Leben gehört hat, sollte an dieser Stelle mal Google bemühen. Was man da zu sehen bekommt, sind moderne Keuschheitsgürtel – Foltergeräte, von denen ich dachte, dass sie bereits seit Jahrhunderten aus der Mode gekommen wären. Aber anscheinend gibt es da draußen tatsächlich noch eine ganze Reihe von Geschlechtsgenossen, die sich ein solches Gerät anlegen lassen. Die Gründe scheinen vielfältig, wenn man sich in den gängigen Fo-

ren ein wenig umschaut. Was da geschrieben steht, zieht einem förmlich die Socken und manch anderem wohl die Hose aus:

»Mir gefällt, dass mein MySteel Untouchable den Zweck erfüllt, für den ich ihn erstanden habe: mich vom dauernden Onanieren abzuhalten. Natürlich ist es auch gut, dass er Hoden und Penis ganz umschließt und alles fest am Ort hält.«

»Ich mag, dass ich mich an meiner Lust freuen kann, ohne diese direkt in bedeutungsloser 20-Sekunden-Onanie aufzulösen. Ich mag das harte Rohr des Shut. Es ist wirklich ein Gefühl, als ob da unten ein ewiglich Steifer wohnt. \*superbreitgrins\*«

»Ein weiterer Grund, warum mir das Tragen meines MySteel KGs gefällt, ist, dass ich ihn auch im öffentlichen Thermalbad tragen kann.«

Oh mein Gott! Ich werde wohl nie wieder ein Thermalbad besuchen können, ohne an dieses Forum zu denken. Wie schrecklich! Und was die keuschen Jungs bezüglich einer Morgenlatte in jenen Foren beschreiben, ist ebenfalls schrecklich. Hier ein Beitrag, der alle anderen Beiträge auf den Punkt bringt:

»Meine Güte, hat das wehgetan! Aua, aua, aua.«

Vor Kurzem geisterte das Thema »Morgensex« wieder einmal durch die Medien. Grund war eine Studie der amerikanischen Sexualforscherin Dr. Debby Herbenick, die positive Aspekte von morgendlichem Sex nachgewiesen haben will:

»Geschlechtsverkehr am Morgen sorgt dafür, dass das Glückshormon Oxytocin freigesetzt wird. Dies bewirkt, dass das Paar sich den Rest des Tages verliebt und verbunden fühlt. Zudem macht das Hormon stärker und schöner. Morgensex stärkt das Immunsystem und bewirkt die Herstellung von Antikörpern. Zusätzlich sorgen chemische Stoffe, die freigesetzt werden, für einen Östrogenschub, der den Teint und die Textur von Haut und Haar verbessert.«

All das mag schön und gut sein, ist aber noch lange kein



Ralf Prestenbach

## **Weck mich am Arsch!**

Das Handbuch für Langschläfer

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60205-2

Heyne

Erscheinungstermin: April 2012

Der frühe Vogel kann mich mal

Langschläfer sind sexy, kreativ, entspannt oder um es kurz zu machen: Langschläfer sind meistens die besseren Menschen. Höchste Zeit also, die frühen Vögel zum Teufel zu jagen und die Vorherrschaft der Frühaufsteher niederzuschlagen. Dieses Buch zeigt den Weg: mit den besten Ausreden fürs Zuspätkommen, der alarmierenden Geschichte des Weckers, Tipps gegen früh aufstehende Partner und Bekenntnissen von Mit-Langschläfern wie Katrin Bauerfeind, Mark Benecke, Bernd Kurtzke (Beatsteaks), Jürgen Drews und vielen anderen mehr.