



Die Zeitumstellung: Wenn uns eine Stunde Schlaf geschenkt wird (und keiner weiß, warum)

Zweimal im Jahr stehen wir vor derselben Herausforderung: die Zeitumstellung. Es ist, als ob der Kalender uns einen kleinen Streich spielt, indem er uns im Frühjahr eine Stunde Schlaf klaut und im Herbst gnädigerweise eine zurückgibt. Aber mal ehrlich – wer hat eigentlich beschlossen, dass es eine gute Idee sei, alle Uhren zweimal im Jahr umzustellen? Und wozu das Ganze? Die meisten von uns stellen sich genau diese Fragen, während sie verschlafen auf den Wecker starren und versuchen zu verstehen, warum sie sich heute noch müder fühlen als sonst.

Der ewige Kampf: Mensch vs. Uhr

Die Zeitumstellung – egal ob Sommer- oder Winterzeit – fühlt sich an wie ein ständiger Kampf zwischen Mensch und Uhr. Im Frühjahr, wenn die Sommerzeit beginnt, haben viele das Gefühl, dass ihnen jemand etwas Wertvolles gestohlen hat. Diese eine Stunde Schlaf, die plötzlich einfach verschwindet, ist wie ein kleiner Verlust, den man erst bemerkt, wenn man ihn wirklich vermisst. Und was tun wir? Wir jammern. Kollegen beschwerten sich im Büro, und in der Kaffeepause wird gemurrt: „Boah, bin ich müde – die Zeitumstellung hat mich voll erwischt.“ Ja, die böse Zeitumstellung hat zugeschlagen.

Doch im Herbst – da strahlen alle. „Eine Stunde mehr Schlaf!“ Plötzlich fühlt sich das Leben wieder fair an. Wer hätte gedacht, dass eine so simple Sache wie eine Stunde mehr auf dem Wecker so viel Freude bereiten könnte? Fast so, als hätte uns jemand einen Mini-Urlaub geschenkt, obwohl wir wissen, dass wir diesen Bonus spätestens im nächsten Frühjahr wieder abgeben müssen.

Der Ursprung – oder: Wer hat das eigentlich verbrochen?

Die Idee hinter der Zeitumstellung ist keineswegs neu. Tatsächlich tauchte der Gedanke bereits im 18. Jahrhundert auf, als der amerikanische Erfinder Benjamin Franklin scherzhaft vorschlug, das Tageslicht besser zu nutzen und dadurch Kerzen zu sparen. Damals lachten alle über seinen Vorschlag – niemand dachte ernsthaft, dass wir irgendwann wirklich die Uhren drehen würden. Aber dann kam der Erste Weltkrieg, und die Regierungen dachten plötzlich: „Hm, vielleicht doch keine so schlechte Idee, Energie zu sparen.“ Zack – Sommerzeit wurde eingeführt.

Was als pragmatische Lösung für Energieressourcen begann, hat sich inzwischen zu einer festen Institution entwickelt – obwohl viele inzwischen infrage stellen, ob das heute überhaupt noch Sinn ergibt. Wir verbrauchen immer weniger fossile Brennstoffe und immer mehr erneuerbare Energien. Also warum sollten wir uns noch an eine Idee halten, die aus



Die Zeitumstellung: Wenn uns eine Stunde Schlaf geschenkt wird (und keiner weiß, warum)

einer ganz anderen Zeit stammt? Hier kommt die gute alte Bürokratie ins Spiel: Einmal eingeführt, bleibt die Zeitumstellung einfach bestehen – wie ein altes Sofa, das niemand aus dem Wohnzimmer räumen will.

Wissenschaft und Schlafmangel: Wer leidet wirklich?

Die Befürworter der Zeitumstellung argumentieren, dass sie immer noch ihre Vorteile hat, insbesondere in den Sommermonaten. Mehr Tageslicht am Abend bedeutet weniger Stromverbrauch für künstliche Beleuchtung, heißt es. Aber ehrlich – wie viele von uns schalten die Lichter wirklich erst nach Sonnenuntergang an? Der Laptop, das Handy, der Fernseher – all das flimmert ohnehin den ganzen Tag.

Auf der anderen Seite gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass die Zeitumstellung unseren Biorhythmus ganz schön durcheinanderwirbelt. Gerade im Frühjahr, wenn uns die Stunde Schlaf genommen wird, leiden viele Menschen an Schlafmangel und fühlen sich mehrere Tage, manchmal sogar Wochen, wie im Jetlag. Es ist, als würde man aus dem Urlaub in eine andere Zeitzone zurückkehren, nur ohne den entspannten Teil davor. Klingt unfair, oder? Und tatsächlich gibt es auch Berichte, dass die Unfallrate nach der Zeitumstellung steigt, weil Menschen einfach müder und unaufmerksamer sind. Da fragt man sich: Wäre es nicht sicherer, die Uhren einfach in Ruhe zu lassen?

Europa sagt: Schluss damit!

Vielleicht haben all diese Bedenken endlich Gehör gefunden, denn seit ein paar Jahren gibt es in der EU ernsthafte Überlegungen, die Zeitumstellung abzuschaffen. Schon 2018 hat das Europäische Parlament für das Ende der Zeitumstellung gestimmt – und das war keine knappe Entscheidung. Fast 84% der Befragten in einer europaweiten Umfrage waren ebenfalls dafür. Der Plan war, dass 2021 das letzte Mal die Uhren umgestellt werden – entweder auf ewige Sommer- oder Winterzeit.

Nun, wie man sieht, ist das bisher nicht passiert. Was hält uns auf? Einfache Antwort: Keiner kann sich darauf einigen, welche Zeit wir behalten sollen! Der Süden will Sommerzeit, der Norden Winterzeit. Und während sich die Politiker noch streiten, drehen wir weiter zweimal im Jahr an unseren Uhren und fragen uns, wann das endlich ein Ende hat.



Die Zeitumstellung: Wenn uns eine Stunde Schlaf geschenkt wird (und keiner weiß, warum)

Die innere Uhr – was nun?

Am Ende bleibt uns vor allem eines: Durchhalten. Ob mit Zeitumstellung oder ohne, der Körper wird sich daran gewöhnen müssen. Für manche bedeutet das, sich mehr Kaffee zu genehmigen, für andere hilft vielleicht ein kleiner Mittagsschlaf. Und mal ehrlich, wir gewöhnen uns ja an alles – irgendwann.

Vielleicht sollten wir das Ganze auch einfach mal lockerer sehen. Ja, es gibt diese Umstellung zweimal im Jahr. Aber warum nicht das Beste daraus machen? Vielleicht ist es eine Gelegenheit, den Tag etwas bewusster zu starten oder endlich mal ein lang aufgeschobenes Projekt anzugehen, während man an einem Sonntagmorgen zu früh wach wird. Wer weiß, vielleicht wird die Zeitumstellung ja irgendwann zu einem nostalgischen Ereignis – so wie Telefonzellen oder Videokassetten.

In der Zwischenzeit könnten wir uns einen humorvollen Gedanken merken: Wenn uns im Frühjahr die Stunde gestohlen wird, können wir uns sicher sein, dass sie uns im Herbst treu zurückgebracht wird – wie ein boomerangförmiger Wecker, der uns einmal im Jahr ins Gesicht fliegt.

Ob die Zeitumstellung bleibt oder fällt, eins ist sicher: Die Uhr dreht sich weiter – mit oder ohne uns.

Es grüßt die Redaktion von Nachrichten.fr!