



Es ist wieder so weit – das alljährliche Verstellen der Uhren steht an. In der Nacht von Samstag, dem 29. März, auf Sonntag, den 30. März 2025, tritt in Frankreich die Sommerzeit in Kraft. Um 2 Uhr morgens wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt – es ist dann plötzlich 3 Uhr. Eine Stunde Schlaf weniger also – aber auch eine Stunde mehr Helligkeit am Abend.

Was für viele nur ein kleiner Eingriff im Tagesablauf ist, geht auf eine lange Geschichte zurück.

### **Warum eigentlich die Sommerzeit?**

Ursprünglich wurde der Wechsel zur Sommerzeit mit einem ganz pragmatischen Ziel eingeführt: Energie sparen. Nach den Ölkrisen der 1970er Jahre beschloss Frankreich 1976, die Sommerzeit erneut einzuführen – in der Hoffnung, durch die verlängerte Helligkeit am Abend Strom zu sparen, insbesondere bei der Beleuchtung. Ein Rückgriff auf ein Konzept, das es schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gegeben hatte.

Aber bringt das heute noch etwas?

Laut der französischen Agentur für ökologische Übergänge (Ademe) sind die Einsparungen zwar „real, aber bescheiden“. Im Klartext: Ein bisschen bringt's, aber der große Wurf ist es nicht mehr. Moderne Beleuchtungstechnik und veränderte Lebensgewohnheiten haben den ursprünglichen Effekt stark abgeschwächt.

### **Eine Stunde mehr Licht - aber nicht für alle**

Der Wechsel zur Sommerzeit betrifft ausschließlich das französische Mutterland – mit einer kleinen Ausnahme: Das Überseegebiet Saint-Pierre-et-Miquelon, nahe Kanada, ist schon in der Nacht vom 8. auf den 9. März umgestiegen. Die übrigen Überseegebiete – von Guadeloupe bis Neukaledonien – bleiben bei ihrer jeweiligen Lokalzeit. Für viele dort ist die Sommerzeit schlicht irrelevant.

### **Der Rhythmus kommt durcheinander**

So simpel der technische Vorgang auch ist – biologisch gesehen ist der Wechsel zur Sommerzeit für viele Menschen eine Herausforderung. Die innere Uhr, auch zirkadianer Rhythmus genannt, kommt aus dem Takt. Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und gereizte Stimmung sind für einige Tage keine Seltenheit. Besonders betroffen: Kinder, ältere Menschen und Nachtschichtarbeiter.



Sommerzeit naht: In der Nacht zum Sonntag springt die Uhr vor

Kein Wunder also, dass der Zeitwechsel zunehmend infrage gestellt wird.

### **Wird die Sommerzeit bald abgeschafft?**

2018 hatte die Europäische Kommission eine große Online-Befragung durchgeführt. Das Ergebnis war eindeutig: 84 Prozent der Teilnehmenden sprachen sich für die Abschaffung des Wechsels zwischen Sommer- und Winterzeit aus. In der Folge kündigte die Kommission an, das Thema gesetzlich regeln zu wollen – doch dann kam die Corona-Krise, und das Vorhaben landete auf Eis.

Nun aber kündigte Brüssel an, das Projekt 2025 wieder aufzugreifen. Eine neue Richtlinie soll den Ländern ermöglichen, sich entweder dauerhaft für die Sommer- oder die Normalzeit zu entscheiden. Was am Ende dabei herauskommt? Noch völlig offen.

### **Was bedeutet das im Alltag?**

In der Praxis heißt es: Samstagabend nicht vergessen, die Uhr zu stellen – auch wenn das dank Smartphone, Computer & Co. längst automatisch geschieht. Nur wer noch einen klassischen Wecker auf dem Nachttisch hat, muss selbst Hand anlegen. Und wer am Sonntag einen frühen Termin hat, sollte besser doppelt prüfen, ob der Wecker richtig tickt.

Für viele ist der Wechsel zur Sommerzeit vor allem eins: nervig. Die Debatte darüber ist längst ein Klassiker – wie die Fragen nach der besten Schlafposition oder dem „richtigen“ Kaffee am Morgen.

Aber vielleicht ist gerade das auch ein Zeichen dafür, wie sehr Zeit unser Leben prägt. Eine Stunde hier, eine Stunde da – und schon fühlt sich alles ein bisschen anders an.

**Am Sonntag ist es dann so weit: Die Sonne geht später unter – aber auch der Wecker klingelt gefühlt früher.**

**Von C. Hatty**