

# Die pubertierenden Basler Schüler sollen ausschlafen dürfen

**Schulbeginn um 8.45 Uhr** In der Jugend verändern sich die Schlafgewohnheiten. SP-Grossrätin Franziska Roth fordert deshalb in einem Vorstoss, dass der Stundenplan angepasst wird. Sie hat die Unterstützung der Wissenschaftler.

**Leif Simonsen**

Die Basler SP-Grossrätin Franziska Roth ist ausgebildete Sozialpädagogin. Aus eigener Erfahrung kennt sie die frühmorgendlichen Torturen der Jugendlichen, die zur Schule müssen – sowie deren Umfeld, das dadurch in Mitleidenschaft gezogen wird. «Die Jugendlichen gehen häufig völlig gestresst um 7 Uhr aus dem Haus, haben schlechte Laune, müssen sich beeilen und bringen diese negative Energie in die Schule», sagt die Präsidentin der Bildungscommission. «Das sind schlechte Voraussetzungen, um leistungsfähig und aufnahmebereit zu sein.»

Roth will deshalb nach den Sommerferien einen Vorstoss einreichen, um den Unterrichtsbeginn nach hinten zu verschieben. Sie stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, wonach sich der Schlafrhythmus in der Pubertät ändert. Will heissen: Ab Einsetzen der Monatsblutungen bei den Mädchen und nach dem Stimmbruch bei den Jungs brauchen sie morgens länger, um in die Gänge zu kommen.

## Der Ausgang ist nicht schuld

Roth stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Christian Cajochen, Schlafforscher an der Universitären Psychiatrischen Klinik (UPK) in Basel, sagt: «Der Schlafrhythmus verschiebt sich ab dem Einsetzen der Pubertät jährlich im Schnitt um circa zwanzig Minuten nach hinten.» Die Gründe seien weitgehend unerforscht.

Die Vermutung, wonach die Jugendlichen einfach zu spät ins Bett gingen, treffe aber nicht zu. «Gleiches beobachten wir in der Tierwelt: Es kann also nicht oder zumindest nicht nur damit zu tun haben, dass die Jugendlichen abends zu lange vor ihren elektronischen Geräten sitzen oder in den Ausgang gehen.» Auch in anderen Kulturen, wo die Jugendlichen abends wenig Möglichkeiten haben, auszugehen, sei eine entsprechende Verschiebung der Schlafgewohnheiten festzustellen.

Bis zur Matura braucht der durchschnittliche Heranwachsende zwei Stunden mehr Schlaf



Die erste Lektion am Morgen ist für viele Jugendliche eine Qual. Ab der Pubertät brauchen sie morgens mehr Schlaf. Foto: Reto Oeschger

am Morgen. Wenn die Maturanden aber bis um halb zehn schlafen könnten, das zeigten Studien aus England, sei dies für die Fitness auch nicht förderlich. So verpassten diese die Morgensonne, die gegen Müdigkeit wirke.

Einen Unterrichtsbeginn um 8.45 oder 9 Uhr hält Cajochen für einen guten Kompromiss. Die Bedenken, wonach die Jugendlichen dann einfach am Abend zuvor noch später ins Bett gingen, könne er aus dem Weg räumen. Studien hätten gezeigt, dass sie kaum später ins Bett gingen, sondern mehr Schlaf bekämen. Dies wiederum habe auf die Aufnahmefähigkeit sowie die Gesundheit der Schüler positive Auswirkungen.

Wenngleich viele mit der Idee sympathisieren, die jugendlichen Eulen morgens länger schlafen

## «Jugendliche gehen häufig völlig gestresst um 7 Uhr aus dem Haus.»

**Franziska Roth**  
Grossrätin SP, Sozialpädagogin

zu lassen, stellen sich Fragen nach der Umsetzbarkeit. Jean-Michel Héritier etwa, der Präsident der Freiwilligen Schulsynode, stellt die wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht infrage, meint aber: Wenn der Unterricht eine Stunde später anfangen, sei der Lehrplan fast nicht unterzubringen. «In der Tendenz müssen wir immer mehr neue Fächer unterbringen wie etwa die politische Bildung, Medienkompetenz oder Informatik. Da bleibt kaum Zeit.» Héritier glaubt auch nicht, dass eine Verlegung in den späteren Nachmittag gewinnbringend ist.

Auch linke Bildungspolitikerinnen äussern ihre Skepsis. Bastia-Grossrätin Beatrice Messerli verpflichtet Héritier bei und verweist darauf, dass bei einem späteren Unterrichtsbeginn «am

Nachmittag länger gearbeitet werden muss».

Dies wiederum könnte dazu führen, dass Vereine oder andere Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche unter Druck geraten würden. Héritier stellt zudem die Frage nach der Betreuung. Eltern, die früh zur Arbeit gingen, müssten die Kinder dann allein zu Hause lassen. Einleuchtender wäre für ihn deshalb, den Schnitt in der Sekundarschule zu machen.

## Der Samstag ist kein Thema

Roth kennt die Bedenken. Wie dieser «Zeit- oder Unterrichtsverlust» am Morgen aufgefangen werden könne, müsse gut diskutiert werden, räumt sie ein. Denkbar sei eine kürzere Mittagspause oder etwa zusätzlicher Nachmittagsunterricht. Sams-

tagsunterricht hingegen sei für sie keine Option. «Ich finde zwei schulfreie Tage pro Woche wichtig», sagt Roth.

Die Forderung nach einem späteren Unterrichtsbeginn wird nicht zum ersten Mal ans Erziehungsdepartement getragen. Immerhin konnte vor ein paar Jahren erreicht werden, dass es morgens statt um 7.40 Uhr erst um 8 Uhr losgeht. Bestrebungen, den Unterrichtsstart weiter nach hinten zu schieben, gäbe es keine, heisst es auf Anfrage.

Möglicherweise wird der basler Bildungsdirektor Conradin Cramer (LDP) dazu gezwungen; wenn Franziska Roth für ihr Anliegen eine Mehrheit gewinnt im Parlament. Die Erkenntnisse der Schlafforscher dürften ihr jedenfalls in die Karten spielen.