

Ein Probelauf ohne Frühstunde ist überfällig

EVELINE GEISER

Die «Frühstunde» ist für viele Jugendliche eine Qual. Müde legen sie in der ersten Pause den Kopf auf den Tisch, um noch 10 Minuten zu schlafen. Schlimmer als die Frühstunde ist nur noch eine Prüfung in der Frühstunde. Denn im Dämmerzustand geht das Denken langsam, der Faden droht verlorenzugehen. Auf das eigene Gehirn ist dann kein Verlass.

In Kalifornien gehören derartige Szenen der Vergangenheit an. Vor 8 Uhr dürfen Kinder ab der 6. Klasse nicht unterrichtet werden. Ab der 9. Klasse beginnt die erste Stunde erst um 8 Uhr 30. Damit kommt der Gesetzgeber der Empfehlung der «American Academy of Pediatrics» nach, die schon lange einen späteren Schulstart für Jugendliche fordert. Hierzulande beginnt die Sekundarschule seit Jahrzehnten um 7 Uhr 30. Viele Jugendliche pendeln in die Stadt und müssen dafür ihren Wohnort kurz nach 6 Uhr verlassen.

Die Diskussion um die Verschiebung des Schulbeginns wurde in der Schweiz bisher im Keim erstickt. Eine Anpassung wäre für die Erwachsenen unbequem: Stundenpläne müssten überdacht werden und ebenso der Tagesablauf der Eltern. Doch wir sollten die Befindlichkeit der Erwachsenen nicht über die Bedürfnisse der Jugendlichen stellen.

Der Biorhythmus verändert sich mit Beginn der Pubertät. Die meisten Kinder werden in der Adoleszenz zu Eulen. Sie schlafen abends erst spät ein und kommen morgens kaum aus dem Bett. Erst nach Abschluss der Hirnentwicklung – also mit etwa 25 Jahren – wird etwa die Hälfte der Menschen wieder zu sogenannten Lerchen und geniesst das frühe Aufstehen. Diese Beobachtung ist so unbestritten, dass Wissenschaftler von einer «biologischen Konstante» sprechen. Ihre Ursache liegt im Stoffwechsel des jugendlichen Gehirns.

Wenn der Schlafrhythmus und die Umweltanforderungen sich widersprechen, führt dies zu Schlafmangel. Und dieser zeigt sich direkt in der Frühstunde an Schweizer Schulen. Die Jugendlichen sind kaum aufnahmefähig, wie Lehrer bestätigen. Und wer in der Stunde nichts mitbekommt, der muss dies aufholen – oft erst vor der Prüfung. Im schlimmsten Fall entsteht ein Kreislauf von gedanklicher Abwesenheit in der Schule und sogenanntem «Bulimie-Lernen», also massiertem Lernen kurz vor der Prüfung. Das ist aus lerntheoretischer Sicht wenig sinnvoll.

Aber nicht nur die Leistungsfähigkeit der Schüler leidet. Der chronische Schlafmangel kann auch langfristige Folgen haben: Depressionen, Fettleibigkeit und ein geschwächtes Immunsystem gehören dazu.

Besonders schwerwiegend ist zu wenig Schlaf für die Gehirnentwicklung der Jugendlichen. Denn das Gehirn wird in dieser Lebensphase nochmals umgebaut und ist daher anfällig für Fehlentwicklungen.

Befürworter der Frühstunde ziehen neben organisatorischen auch moralische Einwände heran. Die Jugendlichen hätten sich den Schlafmangel selber zuzuschreiben, würden sie doch bis spätnachts feiern und am Smartphone chatten. Ein späterer Schulbeginn würde das Problem nur um eine Stunde verlagern. Andere argumentieren, es sei notwendig, Jugendliche auf den Ernst des Lebens vorzubereiten.

Doch die Grundhaltung, dass jugendlicher Unvernunft nur mit Zucht und Ordnung zu begegnen sei, gehört in ein vergangenes Jahrhundert. Schulen, die den späten Schulbeginn getestet haben, berichten Folgendes: Die Jugendlichen schliefen länger, waren wacher in der Schule und schrieben bessere Noten. Auch «adoleszentes Problemverhalten» – impulsives, unüberlegtes und risikoreiches Handeln – ging zurück. Genügend Schlaf verbessert eben auch bei Jugendlichen die Urteilsfähigkeit.

Jugendliche sollen morgens in der Schule nicht nur anwesend, sondern auch lernfähig sein. Es ist an der Zeit, in der Schweiz den späteren Schulbeginn zu testen.

Die meisten Kinder werden
in der Adoleszenz zu Eulen.
Sie schlafen abends erst spät
ein und kommen morgens
kaum aus dem Bett.