

# «Frühstunde» ist für Jugendliche eine Qual

Im Beitrag «Ein Probelauf ohne Frühstück ist überfällig» (NZZ 17.8.22) wird die alte Forderung wiederholt, mit dem Unterricht am Morgen später zu beginnen, da Jugendliche am frühen Vormittag noch müde sind. Der spätere Start würde zu einem entsprechend späteren Schulschluss führen. Leider wird hier der Kern des Problems nicht erkannt. Wie die Forschung zeigt, funktionieren die Körper vieler Jugendlicher in der Pubertät nicht nach dem 24-Stunden-Rhythmus. Sie brauchen längere Wach- und längere Schlafphasen. Ihr idealer Tag würde etwas mehr als 24 Stunden dauern.

Dies zeigt sich auch daran, dass sie zum Beispiel in den Ferien jeden Tag morgens etwas länger ausschlafen und abends etwas später ins Bett gehen. Wenn sie aber durch Schule oder Arbeit gezwungen sind, den 24-Stunden-Rhythmus einzuhalten, leiden sie. Abends sind sie nicht müde (weil ihre Wachphase noch andauern will) und morgens nicht wach (weil ihre Schlafphase noch andauern will).

Würden wir nun die Unterrichtszeit um eine Stunde nach hinten schieben, wäre das Problem nicht gelöst. Die Jugendlichen würden einfach eine Stunde später aufstehen und eine Stunde später ins Bett gehen. Daran, dass der 24-Stunden-Rhythmus für sie ungeeignet ist, würde sich aber überhaupt nichts ändern. Statt um 8 Uhr müde in der Schule zu sitzen, würden sie um 9 Uhr müde in der Schule sitzen.

Elias Welti, Zürich