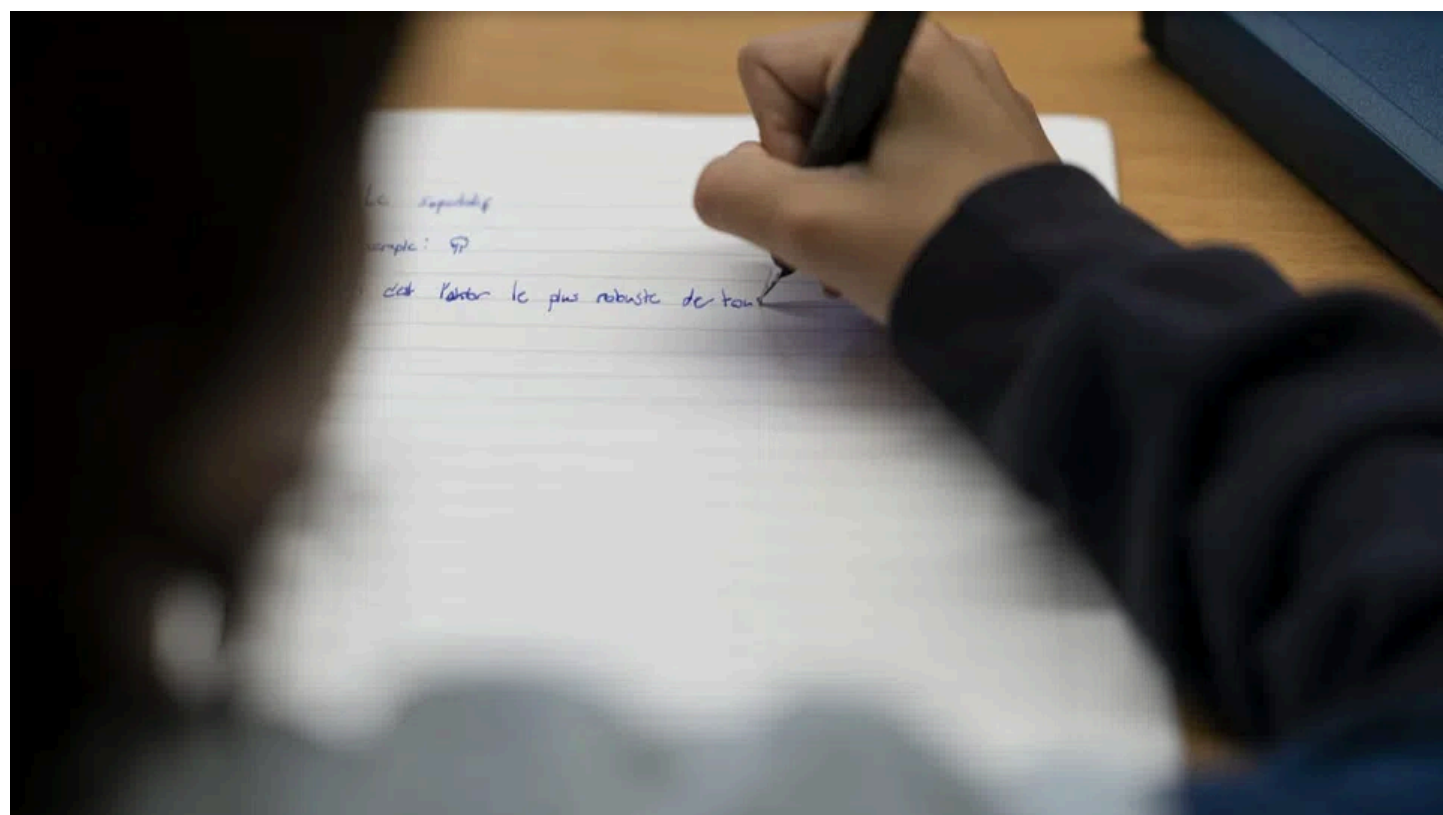




Mehr Schlaf, bessere Noten: Soll die Schule später starten?

13:53 min, aus News Plus – das Thema des Tages in 15 Minuten vom 05.03.2026

BILD: KEYSTONE

News > Gesellschaft >

Länger schlafen, besser lernen

Oberste Lehrerin sieht in spätem Schulstart Vorteile

Reena Thelly

Gestern, 16:30 Uhr

TEILEN

Jugendliche lernen besser und sind psychisch gesünder, wenn sie länger schlafen: Das zeigt eine [Studie](#) der Uni Zürich und des Uni-Kinderspitals Zürich. Jugendliche hätten Mühe, abends einzuschlafen. Das passe schlecht zu einem frühen Schulstart.



Dagmar Rösler

Präsidentin Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH)

Seit August 2019 ist Dagmar Rösler Präsidentin des Dachverbands Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) und unterrichtet an einer Primarschule in Bellach (SO).

SRF News: Jugendliche, die später in die Schule gehen, sind psychisch gesünder und leistungsfähiger, zeigt eine Studie. Was halten Sie von diesem Schluss?

Dagmar Rösler: Das Thema ploppt immer wieder auf, weil man weiss, dass Jugendliche ihr Schlafverhalten mit dem Einstieg in die Pubertät markant verändern. Sie schlafen später ein und holen den Schlaf am Morgen nach. Die Studie ist eine wichtige Bestätigung dessen, was wir eigentlich schon wissen.



Länger schlafen, besser lernen? Ein flexibler Schulstart soll auch müde Geister munterer machen, zeigt eine aktuelle Studie aus der Schweiz.

KEYSTONE/CYRIL ZINGARO

Ein späterer Schulstart müsse sich nicht auf die Schlafenszeit auswirken. Was denken Sie?

Da glaube ich der Studie. Nämlich, dass die Jugendlichen nicht länger aufbleiben, nur weil sie denken, sie könnten länger ausschlafen.

« Es ist wichtig zu wissen, dass nicht weniger Schule stattfindet, sondern diese zu einem anderen Zeitpunkt stattfindet. »

Dagmar Rösler

Präsidentin Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH)

Zwei Schulen in Gossau haben dieses System getestet und waren so begeistert, dass sie es beibehalten haben. Könnten Sie sich vorstellen, dass eine solche Flexibilisierung Schule macht?

Das Zauberwort ist Flexibilisierung. Ich glaube, es war für die Jugendlichen in Gossau auch wichtig, selbst zu entscheiden, ob sie später in die Schule gehen und die Lektionen, die sie am Morgen nicht besucht haben, anhängen. Es ist wichtig zu wissen, dass nicht weniger Schule stattfindet, sondern diese zu einem anderen Zeitpunkt stattfindet. Deshalb ist das Wort «Flexibilisierung» wichtig für die Jugendlichen. Sie bestimmen mit, wie sie ihren Tag gestalten.

Einer der Studienautoren spricht von einer ausserordentlich wichtigen Forderung, den Schulstart nach hinten zu ermöglichen. Finden Sie das auch?

Auch hier ist das Wort «ermöglichen» wichtig. Dass man es möglich machen kann, sofern es die Rahmenbedingungen erlauben. Es stellt Schulen teilweise vor grosse Herausforderungen bei der Stundenplanung. Mit dieser Flexibilisierung erhöht sich die Komplexität vermutlich. Aber ich kenne mehrere Schulen, die diese Flexibilisierung bereits vorgenommen haben.

Also ermöglichen?

Ja. Ich würde es aber nicht vorschreiben.

Würden Sie die Forderung unterstützen, die Flexibilisierung schweizweit einzuführen?

Ich würde es unterstützen. Aber nicht als obligatorische Einführung, sondern dort, wo das Bedürfnis besteht. Auch mit dem Hinweis, dass sich der Schultag länger in den Abend hineinziehen kann. Jugendliche sind am Abend nicht mehr vollumfänglich leistungsfähig. Da muss man langfristig gut hinschauen.

« Es muss gut überlegt sein, wie wir die jungen Leute auf das Berufsleben vorbereiten, auch in Bezug auf das Frühaufstehen. »

Zudem hat die Schule den Auftrag, auf das Berufsleben vorzubereiten. Wenn die obligatorische Schule vorbei ist, beginnt für viele die Berufslehre. Da muss man teilweise um 7 Uhr früh schon im Betrieb sein. Es muss gut überlegt sein, wie wir die jungen Leute auf das Berufsleben vorbereiten, auch in Bezug auf das Frühaufstehen.

« Vielleicht kann man auch die Jungen fragen, wie sie es sich vorstellen und sie einbeziehen in diese Entscheidungen. »

Was wäre diesbezüglich denkbar?

Eine schwierige Frage. Aus dem Bauch heraus: Man muss den Jugendlichen vielleicht auch Möglichkeiten geben, in der letzten Schulklasse wieder früh in den Unterricht einzusteigen. Vielleicht kann man auch die Jungen in diese Entscheidungen miteinbeziehen.

Glauben Sie, dass man das Frühaufstehen lernen kann?

Ja, das glaube ich. Es ist zu einem gewissen Grad auch eine Haltungsfrage. Es ist auch eine Frage, ob man eine Eule oder eine Lerche ist. Als Eule ist früh aufstehen schwierig. Aber früher oder später wird es einen sowieso treffen, also muss man es lernen.

Das Gespräch führte Salvador Atasoy.