Der frühe Vogel ist meist müde

Ein 12-jähriger Schüler aus Oberwil will, dass die Schule später beginnt. Das ist leichter gefordert als umgesetzt.

Maria-Elisa Schrade

Draussen ist es noch dunkel. Die Hand wandert schon zum dritten Mal zur Schlummertaste des Smartphones, um das Aufstehen nochmals hinauszuzögern. Für die Mehrheit der Menschen läutet der Wecker morgens zu früh. Nicht etwa, weil sie faul sind, sondern weil ihre innere Uhr anders tickt.

Während Kinder meist früh wach werden, verschiebt sich in der Pubertät der Biorhythmus Richtung Spätaufsteher. Sind Jugendliche dennoch gezwungen, früh aufzustehen, leiden sie oft an chronischem Schlafmangel. Konzentrationsschwierigkeiten und depressive Verstimmungen gehören zu den möglichen Folgen.

Schlafforschung plädiert für späteren Schulstart

Auch dem zwölfjährigen Sekundarschüler Nikolas Ackermann fällt es schwer, in der Frühe wach zu werden – insbesondere im Winter. In der ersten Lektion kann er dem Unterricht kaum folgen. Damit wähnt sich Nikolas nicht allein. «Wenn ich morgens meine Mitschülerinnen und Mitschüler anschaue, sehen alle sehr müde aus», sagt der Schüler aus Oberwil. «In der ersten Stunde wirken die meisten so, als ob sie gleich einschlafen.»

Nikolas Ackermann hat deshalb eine Petition auf der Plattform Petitio lanciert. Darin fordert er, dass der Unterricht an allen Primar- und Sekundarschulen eine Stunde später beginnt. Auf der Primarstufe würde sich somit der Schulbeginn auf 9 Uhr morgens verschieben. An der Sekundarschule Oberwil, die Nikolas besucht, auf 8.30 Uhr.

Aus Sicht der Schlafforschung eine sinnvolle Verschiebung – zumindest auf Sekundarstufe. Denn Teenager schlafen später ein als Kinder, brauchen aber ähnlich viel Schlaf. Um ihren Schlafbedarf zu decken, müssten Nikolas und seine Klassenkameraden während der Schulzeit spätestens um 22 Uhr ins Bett gehen.

«Für die meisten Jugendlichen ist das zu früh, da können sie noch gar nicht einschlafen», sagt Schlafforscherin Christine Blume vom Zentrum für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel. Sie ist daher überzeugt: «Insbesondere für ältere Schülerinnen und Schüler ist ein späterer Beginn wirklich empfehlenswert. Das hat sowohl Einfluss auf den Schlaf als auch die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.»

> «Für ältere Schülerinnen und Schüler ist ein späterer Beginn zu empfehlen.»

Christine Blume
Schlafforscherin UPK

Zahlreiche Studien geben ihr recht. Darunter eine Untersuchung der Universität Zürich von 2022. Sie zeigte, dass Homeschooling während der Covid-Pandemie auch positive Nebeneffekte hatte. So schliefen die befragten Schülerinnen und Schüler 75 Minuten mehr als ihre vorpandemische Vergleichsgruppe, was bei einigen zu einer verbesserten Gesundheit und Lebensqualität beitrug.

Das Thema wird seit Jahren auch immer wieder in den Parlamenten von Kantonen und Gemeinden aufgegriffen. In der Stadt Zürich und im Kanton Solothurn bislang allerdings ohne Erfolg. Anders in Basel-Stadt: Dort wurde der Unterrichtsbeginn in der Volksschule generell auf 8 Uhr festgelegt, nachdem eine Studie der Universität Basel von 2013 ein grosses mediales Echo ausgelöst hatte.

Entwicklungspsychologen hatten herausgefunden, dass bereits eine Verschiebung des Schulstarts um lediglich 20 Minuten Einfluss auf Schlafdauer und Tagesform von Jugendlichen hat.

Pilotversuch in Aesch abgebrochen

Seitdem wurde ein späterer Unterrichtsbeginn in Deutschland und der Schweiz immer wieder getestet – mit durchwachsener Bilanz. Im Kanton Bern wurde ein Pilotprojekt von 2015 bis 2016 anschliessend nicht weitergeführt. Allerdings ging es da primär um eine Entlastung des Öffentlichen Verkehrs in den Morgenstunden.

Im Baselbiet musste 2016 ein Pilotversuch an der Sekundarschule Aesch aufgrund heftigen Widerstands von Eltern und Lehrpersonen sogar vorzeitig abgebrochen werden.

Im Kanton Solothurn und in der Stadt Zürich blieben politische Vorstösse für einen späteren Schulbeginn bislang erfolglos. In Basel-Stadt schmetterte das kantonale Parlament 2022 ein Vorstoss von SP-Grossrätin Franziska Roth ab, der ab der 7. Klasse einen Unterrichtsbeginn zwischen 8.30 Uhr und 9 Uhr forderte.

Denn – so unbestritten die Ergebnisse der Schlafforschung sind – die Forderung nach einem späteren Unterrichtsstart kollidiert mit einer Vielzahl anderer Interessen respektive Interessengruppen. Christine Blume sagt: «Schlafzeit und Schulbeginn finden in einer Gesellschaft statt.» Faktoren wie Betreuungszeiten, Freizeit, Gruppenzwang und ÖV spielten alle in die Entscheidung mit rein. Auch für die Schülerinnen und Schüler ist ein späterer Unterrichtsbeginn nicht ohne Abstriche zu haben. So kann der Unterricht an den Basler Sekundarschulen bis 17.45 Uhr dauern, in Baselland ist gemäss kantonaler Verordnung spätestens um 17.15 Uhr Schluss. Ausserdem fällt an den Basler Volksschulen die Mittagspause deutlich kürzer aus.

Philipp Loretz, Präsident des Lehrervereins Baselland, betrachtet die Forderung daher skeptisch. Er mahnt: «Das würde einen langen Rattenschwanz nach sich ziehen.» Loretz ist Lehrer an der Sekundarschule in Aesch. Seiner Meinung nach wurden beim Pilotversuch die Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen nicht ausreichend einbezogen.

Der zwölfjährige Nikolas Ackermann wünscht sich einen späteren Schulstart. Bild: Kenneth Nars

Ausserdem ist Loretz davon überzeugt, dass der Stellenwert ausserschulischer Aktivitäten unterschätzt wurde. «Der freie Mittwochnachmittag an unserer Schule ist vielen Schülerinnen und Schülern wichtig», sagt er. Viele schätzten ausserdem, dass die Zeit in der Mittagspause ausreiche, um zum Essen heimgehen zu können.

Aufgeschlossener für Nikolas' Forderung zeigt sich Gaudenz Löhnert, Rektor an der Sekundarschule Oberwil. «Grundsätzlich kann man alles machen. Man muss dann einfach schauen, wie man die ganzen Lektionen in der Woche unterbringt», sagt Löhnert und spielt sofort verschiedene mögliche Varianten durch.

Gleitzeit und freie Lernzeiten machen Schule

Für den Rektor ist vor allem die Tagesstruktur ein Knackpunkt. In Basel verfüge jede Schule über eine Mensa, für die Jugendlichen bestünden Möglichkeiten, beaufsichtigt auf dem Schulareal zu sein, sagt Löhnert. «Wir haben auch einen Mittagstisch, aber der ist mit zwanzig Schülern voll.»

Doch ein späterer Unterrichtsbeginn muss nicht immer weniger Pausen und Freizeit bedeuten. So arbeitet beispielsweise das Dalton-Gymnasium Alsdorf im deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen bereits seit 2016 mit gleitenden Rand- und freien Lernzeiten. Den Erfolg des Modells belegen mittlerweile mehr als zwanzig Studien.

Auch an der Oberstufe Gossau (SG) sind Gleitzeiten im schulischen Kontext kein Fremdwort. Seit dem Schuljahr 2022/23 entscheiden dort die Schülerinnen und Schüler selbst, ob sie die Schule bereits um 7.30 Uhr mit Sport, Musik oder betreutem Lernen beginnen oder erst eine Stunde später mit Pflichtlektionen wie Mathematik. Ab 15.15 Uhr können sie dann nach Hause gehen, ein Wahlfach belegen oder betreut Hausaufgaben erledigen.