

Keine Lust, sich aus dem Bett zu quälen: Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler hätte lieber einen späteren Schulstart

Foto: Plainpicture.com



# Lasst Jugendliche länger schlafen!

Viele Teenager leiden unter Schlafmangel – auch weil die Schule ungesund früh beginnt. Was kann man tun?

Barbara Reye

Die Diskussionen um den morgendlichen Schulbeginn bei Jugendlichen sind ein Dauerbrenner. Und dies, obwohl sich die Wissenschaft schon lange einig ist, dass sich ein späterer Beginn positiv auf die Leistungen der Schülerinnen und Schüler auswirken würde. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

## Verbessert ein späterer Schulstart die Leistungsfähigkeit bei Jugendlichen?

«Auf alle Fälle», sagt Oskar Jenni vom Universitäts-Kinderspital Zürich. Die Schüler und Schülerinnen seien dann deutlich wacher und könnten konzentrierter arbeiten. Denn Jugendliche bekommen bei uns in der Regel ein bis zwei Stunden zu wenig Nachtruhe. Ein solches Schlafdefizit wirkt sich negativ auf die Schulnoten aus. Am Wochenende holen viele den Schlafmangel dann zwar wieder auf. Doch das längere Ausschlafen am Samstag und Sonntag führt letztlich auch zu einem «sozialen» Jetlag, der den frühen Start am Montagmorgen umso schwieriger macht. Besser ist es deshalb, regel-

mässig genug Schlaf zu bekommen. Denn mehrere Studien haben gezeigt, dass zu wenig Schlaf neben einer verminderten Schulleistung auch zu einem erhöhten Risiko für Stimmungsschwankungen, Tagesschläfrigkeit bis hin zu Suchtverhalten führen kann.

## Hat sich der Onlineunterricht im Lockdown vor einem Jahr auch auf den Schlaf ausgewirkt?

«Der grosse Vorteil dabei war, dass der Schulweg wegfiel und die Jugendlichen sich meist direkt vom Bett an den Computer setzen konnten», sagt Jenni. Dies führte dazu, dass sie im Schnitt 75 Minuten länger schliefen und sich ihre Lebensqualität markant verbesserte. Doch jetzt müssten sie sich während der Woche wieder zu den üblichen Zeiten morgens aus dem Bett quälen. Knapp zwei Drittel der Schülerinnen und Schüler (63 Prozent) würden deshalb einen späteren Schulstart bevorzugen, wie Jenni zusammen mit seinem Team in einer Umfrage bei mehr als 5000 Gymnasiastinnen und Gymnasiasten an 17 Zürcher Kantonsschulen im Alter von 10 bis 23 Jahren herausgefunden hat.

Konkret wünschten sie sich, dass es erst 55 Minuten später losgehen würde. Auch die Mehrheit der Lehrpersonen (55 Prozent) sprach sich für eine Verschiebung der Unterrichtszeit aus.

## Würde dies dann weniger Freizeit am Nachmittag bedeuten?

Nicht unbedingt. Gemäss der Zürcher Studie schlug mehr als ein Viertel der befragten Teenager zum Beispiel vor, den späteren Start am Morgen durch verkürzte Pausen und eine nicht so lange Mittagszeit zu kompensieren. Den freien Nachmittag wollten die meisten von ihnen dagegen lieber nicht hergeben. «Es ist also durchaus möglich, dass wir den Jugendlichen bei diesem Anliegen entgegenkommen», erklärt Jenni. Denn aus medizinischer Sicht spreche alles dafür. Politisch sei es in der Schweiz aber immer noch schwierig, eine solche eigentlich sehr effiziente Massnahme umzusetzen. Auch in vielen Lehrberufen müssten zahlreiche Jugendliche sogar noch viel früher anfangen, was gegen ihren natürlichen Schlafrhythmus spreche und deshalb nicht gut für die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden sei.

## Könnten Jugendliche nicht einfach früher ins Bett?

Nein, das geht meist nicht. Denn sie werden am Abend erst spät müde. Ihre Einschlafphase verschiebt sich während der Pubertät deutlich in die Nacht hinein. Sie verwandeln sich zu Abendtypen und häufig auch noch zu Morgenmuffeln. Aufgrund ihrer inneren biologischen Uhr können sie häufig gar nicht vor 23 Uhr einschlafen. Dennoch brauchen die meisten Jugendlichen 8 bis 10 Stunden Schlaf pro Nacht. «Als Erwachsener wird der Mensch in der Regel wieder zum Morgentyp», erklärt der Schlafforscher Christian Cajochen von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.

## Ist das Blaulicht der Smartphones ein Schlafkiller?

Vor dem Schlafen surfen Jugendliche gern noch im Internet, lesen am Tablet oder schauen sich dort irgendwelche Filme an. «Weil durch die Blaulichtanteile der elektronischen Geräte der Körper nicht mehr die sonst für den Abend übliche Menge an Melatonin ausgeschüttet, verschwindet die Müdigkeit wieder», sagt Cajochen. Unserem Organismus werde also vor-

gegauckelt, dass es immer noch Tag sei. Wer sich mit dem Einschlafen sowieso schwertue, reagiere darauf auch stärker. Einige Hersteller hätten inzwischen aber das Blaulicht bereits stark reduziert. Dennoch sei es besser, sich vor dem Einschlafen möglichst nicht vor ein Gerät zu setzen, damit das natürliche Müdigkeitsgefühl entstehen könne.

## Demnächst hat so mancher Jugendliche Abschlussprüfungen. Bringt es etwas, die ganze Nacht zu büffeln?

Wer unausgeschlafen an eine Prüfung geht, hat vor allem enorme Probleme mit der Konzentration. «Wir brauchen die Ruhe und den Schlaf, damit das Gelernte im Gehirn nachbearbeitet, gefestigt und somit für lange Zeit abgelegt wird», sagt die Neuropsychologin Katharina Henke von der Universität Bern. Dennoch hat sich auch gezeigt, dass es für viele Jugendliche besser ist, sich am Abend anstatt am Morgen hinzusetzen. «Es wird dann nicht so schnell vergessen, wie wenn man nach dem Lernen zum Beispiel noch eine Mountainbiketour macht, sich danach mit Freunden trifft oder sich auf Soci-

al Media heruntreibt», sagt Jenni. Das würde alles viel zu sehr ablenken. Am besten sei es natürlich, regelmässig den Lernstoff zu wiederholen.

## Kann man auch im Schlaf lernen?

«Es ist ein grosser Traum, dass man auch ohne Lernen die Vokabeln plötzlich beherrscht», sagt Henke. Doch so einfach sei es nicht. Vor zwei Jahren hätten sie jedoch eine Studie gemacht, bei der sie den Probanden insgesamt 48 Wortpaare während des Schlafens mehrmals zugeflüstert hätten. Dabei handelte es sich zum Beispiel um ein ausgedachtes Wort wie etwa «Guga» und die dazugehörige Übersetzung «Elefant». Interessant war, dass dabei tatsächlich etwas hängen bleibt. «Sie hatten das künstlich kreierte Wortpaar im Unterbewusstsein abgespeichert, sodass sie bei dem Wort Guga dann die Assoziation hatten, dass es sich um etwas Grosses und nicht um etwas Kleines handelt», erklärt die Forscherin. Faszinierend sei, dass sie es 36 Stunden später immer noch konnten. Das Wissen habe sich sogar nochmals gefestigt. Dies zeige, wie wichtig der Schlaf vor einer Prüfung sei.