

# «Die Schweiz ist eine frühe Gesellschaft»

**Frühe Schulstarts** Schüler sollen künftig selbst entscheiden, wann ihr Tag beginnt. Experte Christian Cajochen ordnet ein.

Im Kanton Basel-Stadt bringt die Politik eine Verschiebung des Schulstarts wieder auf den Tisch. Christian Cajochen, Chef des Chronobiologiezentrums an der Universität Basel, im Interview über Schlafrhythmen.

## **Kann man alle Menschen entweder als Morgenmenschen oder als Nachtenten einordnen?**

Wie in vielen biologischen Sachen gibt es eine Normalverteilung. Die meisten sind sogenannte Normaltypen. Sie verbringen die Zeit zwischen 23 und 7 Uhr im Bett und der Schlafmittelpunkt ist so 3 bis 4 Uhr morgens. Es gibt aber auch sogenannte Lerchen und Eulen.

## **Laut Studien sind Jugendliche in der Pubertät vom hormonellen Rhythmus her eher Nachtenten?**

Das ist nicht ganz korrekt ausgedrückt. Man hat beobachtet, dass Menschen in der Pubertät später einschlafen. Das lässt sich auch bei anderen Säugetieren beobachten. Hört die Pubertät auf, verschiebt sich das wieder. Bei den Mädchen lässt sich ein Zusammenhang mit der ersten Menstruation feststellen und bei den Jungen mit dem Stimmbruch. Das kommt in allen Kulturen vor, es hat also nicht nur soziale, sondern auch sehr starke biologische Aspekte.

## **Was sind die biologischen Gründe?**

Das ist schwierig zu sagen. Es gibt eine Hypothese, dass das Zeitfenster für die Jugendlichen anders ist als für die Älteren, weil man in diesem Alter die ersten sozialen Kontakte abends macht. Bei der Sandratte ist das ganz extrem. Hier gehen die Teenager zehn Stunden später schlafen als die älteren. Sie treffen sich, weil die Reproduktion ein Thema wird. Ob das beim Menschen gleich ist, wäre eine gewagte Behauptung. Es gibt keine Beweise, aber könnte mit der hormonellen Geschlechtsreife in Verbindung stehen.

## **Immer wieder werden spätere Schulstarts für Jugendliche gefordert, gehören Sie zu den Befürwortern?**

Ja, schon seit 30 Jahren. Das basiert auf Studien, die wir und andere damals gemacht haben. Viele Studien zeigen, dass die Tagesmüdigkeit und die Schulnoten besser werden, wenn die Schülerinnen und Schüler länger schlafen können. Bisher wurden keine negativen Effekte gefunden.

## **Gibt es eine Tageszeit, die besonders geeignet wäre?**

Alles, was vor 8 Uhr ist, ist nicht toll. Vor allem im Winter. Man nennt es den sozialen Jetlag. Während der Woche schlafen sie wenig, weil sie früh aufstehen müssen, und am Wochenende gehen sie spät ins Bett. Die Jugendlichen sind zwar physisch da im Unterricht, aber eigentlich schlafen sie noch.

## **Ein Vorstoss in Basel fordert ein flexibles Zeitmodell – entweder können die Jugendlichen um 7.30 oder um 8.30 Uhr zur Schule. Wie stehen Sie dazu?**

Ich finde es eigentlich einen guten Vorschlag. Auch bei den Jugendlichen gibt es die frühen Typen. Oder solche, die Musikstunden oder Sport haben und deshalb keinen späteren Schulstart wollen.

## **Sie haben vorhin gesagt, dass die Forschung seit drei Jahrzehnten einen eher späteren Schulstart fordert. Weshalb hat sich das im Alltag noch nicht durchgesetzt?**

Die Schweiz ist eine frühe Gesellschaft. Es geht hier um Mentalität pur. Es gibt ja auch so Konnotationen wie «Morgenstund hat Gold im Mund». Vom rechten Spektrum der Politik ist immer gesagt worden: «Die müssen jetzt lernen, früh aufzustehen, sonst können sie es später nicht.» Mittlerweile gibt es aber viele Berufe, bei denen das nicht mehr nötig ist. Entsprechend sollte es in der Schule eine gewisse Flexibilität geben. In Frankreich, Italien und im angelsächsischen Raum hat sich ein späterer Schulstart mittlerweile durchgesetzt. In der Schweiz hat das einen negativen Beigeschmack, man denkt, Leute, die später aufstehen, seien faul. Bei den Seniorinnen und Senioren nimmt man hingegen Rücksicht: Man würde keinen Anlass für diese Altersgruppe auf 22 Uhr legen.

## **Gilt das auch für Erwachsene: Wer entsprechend seinem Typ schläft, liefert bessere Ergebnisse?**

Ja, sobald man in dem Zeitfenster schläft, das einem die innere Uhr vorgibt – also wenn das Dunkelhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Dann hat man die Chance auf einen erholsamen Schlaf, was sich positiv auf die Leistung am Tag auswirkt. Aber klar: Es gibt viele psychische Faktoren, die auch eine grosse Rolle bei der Schlafqualität spielen, nicht nur die innere Uhr.

**Isabelle Thommen**



Christian Cajochen: «Alles vor 8 Uhr ist nicht toll.» Foto: Getty Images