Mehr Schlaf für Eulen

Bildung Der Unterricht in deutschen Schulen beginnt zu früh, sind sich Forscher seit Jahren einig. Doch es ändert sich kaum etwas, die Widerstände sind groß.

Plötzlich wird es laut im Klassenzimmer. „Später, später“, rufen die Fünftklässler. Vorn an der Tafel steht Ralf Treptow, Schulleiter des Rosa-Luxemburg-Gymnasiums in Berlin-Pankow. Ob der Unterricht morgens lieber früher oder später beginnen solle, hat er gefragt. Hände schießen in die Luft, Finger schnippen. „Länger schlafen ist besser“, sagt Mara Neumann, 12, „dann kann ich mich besser konzentrieren.“

Die Schüler sind sich einig. Und sie wissen, wovon sie reden: Am Rosa-Luxemburg-Gymnasium beginnt der Unterricht morgens im Regelfall um 8.35 Uhr, statt wie andernorts meist um 8 Uhr. „Ich würde den Unterrichtsbeginn sogar auf 9 Uhr verlegen“, sagt Maximiliano Soto Morgenroth, 14.

Wissenschaftler stimmen dem Siebtklässler zu. Zahlreiche Studien belegen, dass die Leistungsfähigkeit am Morgen bei vielen Jugendlichen mit der Pubertät abnimmt, die Hormone sind schuld. Ideal wäre ein Unterrichtsbeginn ab neun Uhr, Klausuren sollten frühestens ab elf Uhr geschrieben werden, sagen sie. Bekannt ist das schon seit Jahren (SPIEGEL 50/2000), doch das Rosa-Luxemburg-Gymnasium bleibt die Ausnahme, es ändert sich kaum etwas. Viele Lehrer sind gegen einen späteren Start, und auch Schüler sorgen sich, wenn befragt, um ihre Freizeit am Nachmittag. Während sich aktuell Bundespolitiker dafür starkmachen, den Schulbeginn zu verschieben, drücken sich die Landesminister um das Thema.

Dabei sind die Vorteile einer Umstellung offensichtlich. Schulleiter Treptow würde sein Modell unbedingt weiterempfehlen. „Es ist einfach: Jugendliche kommen besser durch die Pubertät, wenn sie ausreichend schlafen und am Morgen nicht in einen Tag gezwängt werden, der viel zu früh für sie beginnt“, sagt Treptow. Ausgeglichenheit sei die Folge, der Schulalltag sei ruhiger geworden. Man habe nicht darüber nachgedacht, wieder früher anzufangen, so Treptow, „das Modell hat sich bewährt“.

In Frankreich, Spanien, Italien und Großbritannien ist der spätere Unterrichtsbeginn schon längst üblich. Hierzulande wissen viele gar nicht, wie wichtig der Biorhythmus für den Lernerfolg ist – und dass es nicht um Faulheit oder Willensschwäche geht.

In der Chronobiologie, die den Biorhythmus erforscht, unterscheidet man zwischen Eulen und Lerchen. Eulen können erst spät einschlafen und sind morgens noch nicht aufnahmefähig, Lerchen hingegen sind Frühaufsteher. Während der Pubertät mutieren die meisten Jugendlichen zu Eulen, das Schlafhormon Melatonin wird dann erst spätabends ausgeschüttet, die Pubertierenden werden einfach nicht müde. Sie können erst spät einschlafen.

Morgens kommen sie folglich nur schwer aus dem Bett. Laut einer kanadischen Studie fühlen sich zwei Drittel der Teenager bis zehn Uhr „richtig müde“ (siehe Grafik). Durchschnittlich verringert sich die Schlafdauer im Alter von 14 bis 18 Jahren um eine Dreiviertelstunde, die Jugendlichen gehen rund eine Stunde später schlafen, stehen 15 Minuten später auf.

„Das Schulsystem arbeitet gegen die Natur der Jugendlichen“, sagt Chronobiologe Till Roenneberg, Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Spätaufsteher werden diskriminiert. Wer nicht konzentriert ist, schreibt auch keine guten Noten. So sorge der frühe Start auch schon mal dafür, „dass man beispielsweise nicht mehr Arzt werden kann, weil man einen zu schlechten Schnitt für den Medizinstudienplatz hat.“ Auch Schlafforscher Jürgen Zulley plädiert seit Jahren für einen späteren Schulbeginn: „Man müsste gar nicht weit verschieben, schon eine halbe Stunde bis eine Stunde später würde viel bringen.“

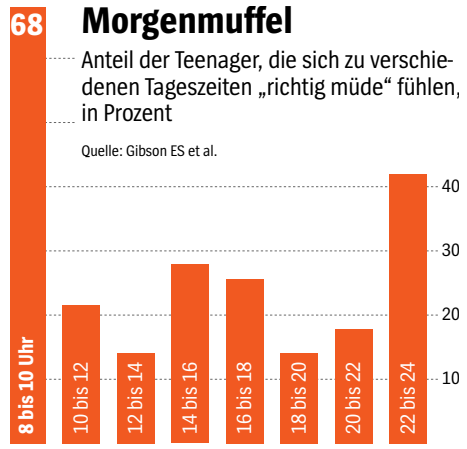
Mittlerweile ist das Thema in der Bundespolitik angekommen. Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig (SPD) plädiert für einen späteren Schulstart: „Viele Familien wünschen sich die Entschleunigung morgens.“ Dafür brauchte es allerdings einen Wandel in der Wirtschaft, denn: „Die Eltern sagen aber auch: Ein späterer Schulbeginn passt nicht zu unserer Arbeitswelt, viele Mütter und Väter arbeiten ja bereits frühmorgens.“

Ihre Vorgängerin Kristina Schröder (CDU) sieht vor allem die deutsche Kultur als Grund dafür an, dass sich nichts ändert. Frühes Aufstehen gelte als typisch deutsch, so Schröder, „das ist dann ein Ausdruck von Rechtschaffenheit, Redlichkeit und Disziplin“. Schröder hält das für Unfug, längeres Schlafen sei keine Sünde. Die Bundestagsabgeordnete bezeichnet sich selbst als Eule und will nun „den Stein ins Rollen bringen“. In ihrem Wahlkreis sucht sie nach einer Schule, die sich bei einer solchen Umstellung wissenschaftlich begleiten lässt. Doch seit sie sich mit dem Thema befasst, bekommt Schröder viel Post von aufgebrachten Eltern und Großeltern: „Wenn das so weitergeht, ziehen wir Generationen von Sensibelchen heran.“

Die familienpolitische Sprecherin der Grünen, Franziska Brantner, hält die Bedenken für vorgeschoben. Gerade an den Ganztagsschulen könne man den Schulstart relativ einfach etwas nach hinten verschieben, man könnte flexibel auf die Bedürfnisse der Kinder, aber auch der Eltern eingehen, sagt sie. Selbst für Eltern, die früh arbeiten müssen, gebe es Lösungen: „An Ganztagsschulen wäre zum Beispiel auch ein früher beginnendes, flexibles Betreuungsangebot für Kinder denkbar, das nicht gleich eine hohe Konzentrationsfähigkeit erfordert.“

Während sich Familienpolitiker im Bund Gedanken machen, halten sich die Bildungspolitiker bedeckt. Bundesbildungsministerin Johanna Wanka (CDU) möchte sich nicht äußern. Die Kultusministerkonferenz lässt ausrichten, sie habe sich mit dem Thema noch gar nicht befasst. Dabei sind die Studien schon seit Jahren im Umlauf. Die Länderminister verweisen darauf, dass jede Schule selbst festlege, wann sie startet. Überzeugt von einem späteren Schulbeginn sind sie nicht, stattdessen liefern sie Gegenargumente: Das bayerische Kultusministerium fürchtet etwa, dass ein späterer Schulbeginn Auswirkungen auf das außerschulische Engagement der Schüler haben könnte, ihre Vereinsarbeit darunter leiden könnte.

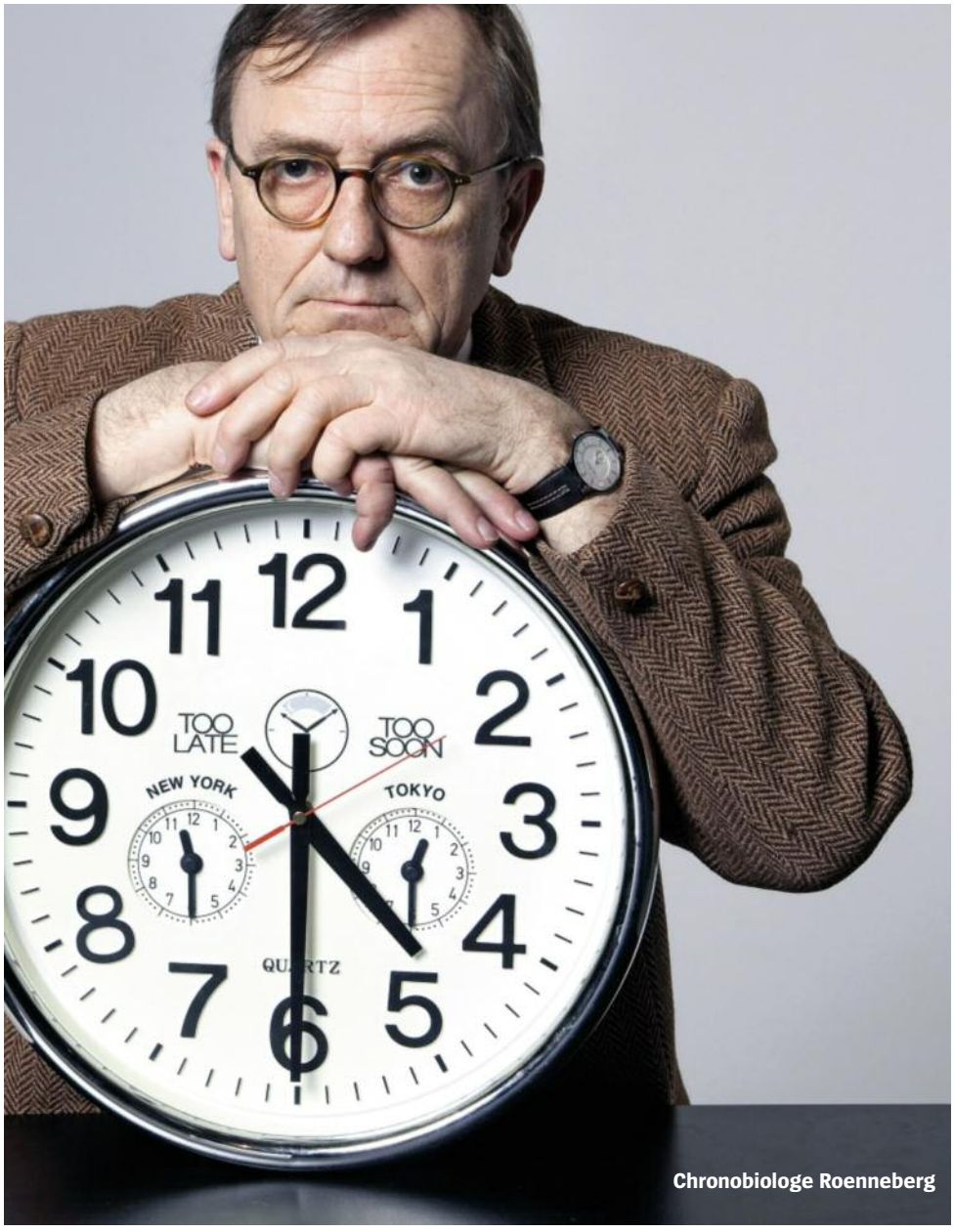
Tatsächlich ist die Sorge der Schüler um ihre nachmittägliche Freizeit ein häufig genannter Grund, warum so wenige Schulen eine Umstellung wagen. Am F.-A.-Brock-



FOTOS: PHOTOALTO / FOTOFINDER.COM (O.); WOLF HEIDER-SAWALL / LAIF (U.)



Schläfriger Schüler



Chronobiologe Roenneberg

haus-Gymnasium in Leipzig beispielsweise lehnte der Schülerrat im April einen späteren Unterrichtsbeginn ab, aus ebenjenem Grund. Nun beginnt der Unterricht weiter um 7.30 Uhr.

Die Länder warnen außerdem vor dem Aufwand, der entstehen würde, wenn die Verkehrspläne angepasst werden müssten. Schließlich seien die Schulen nicht immer „zu Fuß, per Fahrrad oder Straßenbahn zu erreichen“, teilt etwa Thüringen mit. Auf die Idee, dass sich der öffentliche Nahverkehr den Bedürfnissen der Bürger anpassen und die Fahrpläne ändern könnte, kommt offensichtlich niemand in den Landesregierungen. Leider zu Recht: „Der Beginn des Unterrichts an den Schulen hat sich an den Fahrplänen zu orientieren“, verlangt der Geschäftsführer des Mitteldeutschen Verkehrverbunds, Steffen Lehmann.

Das Schulsystem arbeitet gegen die Natur der Jugendlichen, Spätaufsteher werden diskriminiert.

Auch der Deutsche Lehrerverband stellt sich quer. „Es gibt für uns keinen gewichtigen Grund, etwas zu ändern“, sagt Präsident Josef Kraus. Der 65-Jährige gilt als konservativ. „Pubertät gibt es schließlich schon seit Jahrtausenden“, sagt Kraus. Der Biorhythmus sei zu individuell, außerdem hätten „Schlafforscher mit ihren superschlauen Vorschlägen mit der Schulpraxis gar nichts am Hut“. Was die Schlafforscher jedoch sehr wohl wissen: Im Alter werden die meisten Menschen eher wieder zur Lerche, dann ist früh aufstehen kein Problem, nachmittags lange arbeiten eher nervig. Annähernd die Hälfte aller deutschen Lehrer ist 50 Jahre oder älter.

Zumindest in einem Bundesland ist jetzt ein Anfang gemacht worden. Das Saarland hat das Problem erkannt. Dort gebe es an den weiterführenden Schulen neuerdings erst einmal eine „Ankommenszeit“, so das saarländische Bildungsministerium: „In dieser halben Stunde sitzen die Lehrkräfte mit ihren Schülerinnen und Schülern zusammen und reden.“ Auch gesungen wird ab und an. Der Tag beginne nun „mit einem sanften Einstieg und nicht gleich mit Wissensvermittlung“.

Carolin Katschak, Ann-Katrin Müller