

Was war da los, Frau Leyto López?

Eleonor Leyto López, 24, Aktmodell aus Mexiko, über kindliche Unschuld: „Es war das erste Mal, dass Kinder mich gemalt haben, bei einem Kurs im Kulturzentrum in Mexico City. Sie sollten sehen, dass ein nackter Körper etwas Ästhetisches ist. Ich musste drei verschiedene Positionen halten, immer 20 Minuten lang. Ich habe versucht, nicht zu wackeln, damit sie gut malen können. Was dieses Mädchen in mir gesehen hat, überraschte mich sehr. Ich kann auf seiner Zeichnung einen Schmetterling erkennen oder die Karikatur einer Fliege. Offenbar hat es mich auch als Engel gesehen, das gefällt mir besonders. Es sieht aus, als würde ich zum Himmel fliegen. Ich finde das sehr zärtlich. Früher, als Jugendliche, mochte ich meinen Körper nicht besonders, jetzt schon. Es hat mir überhaupt nichts ausgemacht, mich vor den Kindern auszuziehen. Nur die Luft war ein bisschen kühl in dem Kulturzentrum.“

EDGARD GARRIDO / REUTERS



Leyto López (hinten)

Warum sind Jugendliche immer so müde, Herr Cajochen?

Der Baseler Schlafforscher Christian Cajochen, 49, erklärt, warum Jugendliche im „sozialen Jetlag“ stecken.

SPIEGEL: Guten Morgen, Herr Cajochen, es ist zehn Uhr, schon lange wach?

Cajochen: Leider ja, seit sieben, es geht nicht anders. Weil ich eigentlich ein Spättyp bin, verstoße ich damit ebenso gegen meine biologische Uhr wie viele Jugendliche. Die ideale Schlafdauer für Erwachsene liegt bei 8,2 Stunden. Bei Jugendlichen liegt sie eher bei 9.

SPIEGEL: Was ist „sozialer Jetlag“?

Cajochen: Ein typischer 17-Jähriger geht vielleicht um Mitternacht ins Bett und steht um halb sieben wieder auf, weil er zur Schule muss. Viel zu wenig Schlaf. Freitag- und Samstagnacht geht er aus. Eine unserer Umfragen hat gezeigt, dass die Hälfte aller Jugendlichen am Wochenende um 13 Uhr noch im Bett liegt. Sie gleichen damit ihr Schlafdefizit oder eben den „social jetlag“ aus.

SPIEGEL: Die sollen unter der Woche früher ins Bett.

Cajochen: Dann sind sie aber noch nicht müde. Die natürliche Einschlafzeit verschiebt sich ab dem zwölften Lebensjahr um etwa 20 Minuten pro Jahr nach hinten. Es ist nicht gesund, gegen den natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus anzuleben. Deshalb empfehlen viele Schlafforscher, den Schulanfang später zu legen. Halb neun oder neun ist besser als acht oder halb acht.

SPIEGEL: Das widerspricht dem deutschen Arbeitsethos.

Cajochen: Der deutsche Sprachraum ist wider alle Vernunft eine Kultur der

Frühaufsteher geblieben. Überall um uns herum, ob in England, Frankreich, Spanien, Finnland oder vielfach auch in den USA, fängt die Schule später an und das Arbeitsleben der Erwachsenen übrigens auch. Hier dagegen herrscht preußische Strenge. Man spricht auch vom „sleep machismo“: dem falschen Heroismus, dass derjenige, der wenig Schlaf zu brauchen vorgibt, als besonders leistungsfähig gilt. Das Gegenteil ist der Fall, wer wenig schläft, leistet auch weniger. Zahlen aus den USA zeigen, dass schon ein um eine halbe Stunde späterer Schulstart positive Effekte auf die Stimmung der Schüler und auf die Schulnoten hat.

SPIEGEL: Sitzen die Jugendlichen nicht einfach zu lange vor dem Computer?

Cajochen: Das spielt eine Rolle. Je länger sie Lichtquellen, also auch Bildschirmen, ausgesetzt sind, desto länger bleiben sie wach. PC-Spiele und Facebook-Unterhaltungen spät-abends, das ist schlecht. Aber das ist nicht das Hauptproblem. Wir brauchen eine neue Schlafkultur, die unseren biologischen Rhythmen folgt.



MICHEL GAILLARD / REA / LAIF