

Erst ab 9 Uhr die Schulbank drücken?

FDP-Stadtrat schlägt einen **MODELLVERSUCH** vor, bei dem der Unterricht eine Stunde später beginnt. Lieber früher ins Bett, rät dagegen ein Kinderarzt. VON KARIN WINKLER

Der Wecker klingelt gefühlt mitten in der Nacht, die Mutter steht anschließend mindestens dreimal mit einem mahnenden „Aufstehen!“ vor dem Bett. Morgentoilette im Halbschlaf, ein wortkarges, kurzes Frühstück und dann nix wie ab zur Straßenbahn oder zum Bus.

So oder so ähnlich erleben wohl die meisten Schülerinnen und Schüler ihren Start in den Tag. Die ersten Unterrichtsstunden empfinden sie als Qual, auf „Betriebstemperatur“ kommen sie vielleicht so ab der ersten Pause. Wie wäre das denn, wenn die Schule einfach später beginnen würde?

Alexander Liebel, vor seiner Pensionierung 22 Jahre lang Leiter der Berufsschule 4 und jetzt für die FDP im Nürnberger Stadtrat, will dieser Frage auf den Grund gehen. Er hat einen Antrag gestellt, an einer städtischen allgemeinbildenden Schule einen einjährigen Modellversuch zu starten, bei dem der Unterricht erst um 9 statt um 8 Uhr beginnt und dementsprechend eine Stunde später endet. „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Schülerinnen und Schüler sich leistungsfähiger am Unterricht beteiligen und gesünder leben, wenn der Unterricht später als derzeit üblich beginnt“, schreibt er zur Begründung.

Betreuung am Morgen

In der Testphase soll es eine Morgenbetreuung zwischen 8 und 9 Uhr geben, um berufstätige Eltern nicht zu belasten. Außerdem möchte Liebel, dass der Modellversuch wissenschaftlich begleitet wird. Anhand der Testergebnisse soll dann entschieden werden, ob dieses Modell künftig auf weitere Nürnberger Schulen übertragen wird. Bislang schwankt der Schulbeginn an den städtischen Schulen nur minimal. Um den Andrang auf Busse und Bahnen zu entzerren, beginnt oder endet der Unterricht an manchen Schulen etwa 15 bis 20 Minuten zeitversetzt früher oder später als anderswo.

Prof. Christoph Fusch, Chefarzt der Klinik für Neugeborene, Kinder und Jugendliche am Klinikum Nürnberg, würde einen solchen Modellversuch in Nürnberg begrüßen. Es gibt Studien und Literatur vor allem aus den USA, dass Kinder bessere Noten haben und weniger häufig durchfallen, wenn die Schule später beginnt. „Aber das Ausschlaggebende bei den Studien war, dass die Kinder und Jugendlichen durch den späteren Schulbeginn etwa 30 Minuten mehr



Müde sinkt der Kopf auf die Schulbank. Für viele Kinder bedeuten die ersten Schulstunden eine Qual.

schlafen konnten“, erklärt Fusch. Denn die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler steht und fällt mit der Frage, ob sie genug schlafen.

Zwar ist auch schon in jungen Jahren das Schlafbedürfnis individuell verschieden, aber im Schnitt brauchen Schulkinder bis zwölf Jahre etwa neun bis zwölf Stunden Schlaf, Teenager zwischen 13 und 18 Jahren acht bis zehn Stunden. Die Realität sieht aber ganz anders aus: Eine Stu-

die der Universität Marburg aus dem Jahr 2012 ergab, dass 14- bis 17-Jährige gerade mal sechs bis sechseinhalb Stunden schlummern. Und Wissenschaftler der Uni Leipzig stellten ebenfalls eine beeindruckende Gleichung auf: 30 Minuten weniger Schlaf bedeuten 30 Prozent weniger Leistungsfähigkeit.

Prof. Fusch ist deshalb ein Verfechter eines frühen, rechtzeitigen Schlafbeginns. „Und zwar entsprechend

vorbereitet, also ohne vorher stundenlang am Computer oder Smartphone verbracht zu haben.“

Leicht gesagt, das weiß er selbst. Wer an dieser Stelle die morgendliche Mahnung der Eltern „Wärst halt gestern früher ins Bett“ noch im Ohr hat, dem liefern jetzt Wissenschaftler eine Erklärung, warum das mit einer frühen Bettruhe so schwierig ist. In der Pubertät gibt es eine Schla-

fenszeitverschiebung: Die Jugendlichen schlafen später ein und haben einen längeren Schlafbedarf am Morgen. Erst mit etwa 20 Jahren ändert sich das wieder.

Fusch wäre auf das Ergebnis des Nürnberger Modellprojektes sehr gespannt. Wenn die Kinder allerdings trotzdem aufstehen müssen und dann in der Schule bis zum Unterrichtsbeginn um 9 Uhr betreut werden, ist der Effekt vermutlich dahin. „Wichtig ist ja, dass die Schülerinnen und Schüler länger schlafen können.“ Aber auch Fusch sieht das Problem, dass vor allem berufstätige Eltern mit einem späteren Schulbeginn ziemliche Probleme hätten. Und natürlich auch die Lehrer. Denn unter ihnen sind viele „Lerchen“, die gerne früh aufstehen.

DER STANDPUNKT



Das Morgenkoma bleibt unausweichlich

Selbst die meisten Schüler wollen lieber früher heim als später anfangen

EIN KOMMENTAR VON KARIN WINKLER

Später in die Schule gehen und etwas länger schlafen können – ganz spontan würden viele das toll finden. Aber das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass sich der Unterricht länger in den Nachmittag zieht.

Und das wollen selbst die meisten Schüler nicht. Eine Befragung von 7700 Neuntklässlern in Frankfurt

ergab im Schuljahr 2018/2019, dass die Mehrheit lieber um acht Uhr anfängt, um später am Nachmittag noch freie Zeit für Hobbys zu haben.

Berufstätige Eltern hätten bei einem Schulbeginn um 9 Uhr ein Problem mehr bei der Kinderbetreuung und die VAG müsste über zusätzliche (und teure) Busse und Bahnen nachdenken, wenn eine größere Zahl von Schülerinnen und Schülern später losfährt und

entsprechend später auch die Heimfahrt antritt. Und wer mit 15 oder 16 Jahren eine Ausbildung anfängt, dem droht das „Morgenkoma“ spätestens dann.

Vielleicht wäre ja der Tipp von Schlafforschern aus Köln die Lösung: Keine Klausuren in den ersten Stunden und stattdessen mit Fächern wie Musik, Sport oder Kunst in den Schultag starten.

✉ karin.winkler@pressenetz.de

WAS MEINEN SIE?

Wie sind Ihre Erfahrungen: Würden Sie einen späteren Schulbeginn an Nürnberger Schulen begrüßen? Schreiben Sie an die *Nürnberger Nachrichten*, Lokalredaktion, Marienstraße 9–11, 90402 Nürnberg, oder eine E-Mail an die Adresse nn-leserbriefe@pressenetz.de