

Die Stadt plant einen Modellversuch: Unterricht soll erst um neun Uhr beginnen

Schreiben wachere Schüler bessere Noten?

VON GABI EISENACK

Teenager, die am Frühstückstisch noch im Halbschlaf aus verquollenen Augen in die Welt blicken – Eltern mit Kindern in der Pubertät kennen den Anblick gut. Ihr Nachwuchs befindet sich in einer schwierigen Umbruchphase, da ändert sich auch das Schlafverhalten. Um acht Uhr in der Schulbank zu sitzen, ist eine Qual. In Nürnberg soll in einem Modellversuch erprobt werden, ob ein Unterrichtsbeginn ab neun Uhr sinnvoll ist.

Wissenschaftlich ist es längst bewiesen: Der Schlaf-Wach-Rhythmus verändert sich in der Pubertät. Teenager schlafen später ein und würden, wenn sie denn dürften, später aufstehen. Die US-Fachgesellschaft der Kinderärzte hat 2014 eine konkrete Empfehlung abgegeben: Der Unterricht sollte nicht vor 8.30 Uhr beginnen.

Dieser Meinung ist auch Alexander Liebel, der für die FDP im Stadtrat sitzt. Er hatte in einem Antrag an die Stadtverwaltung einen Modellversuch gefordert, in dem der Unterrichtsbeginn dem Biorhythmus der Schüler angepasst wird. Sein Vorschlag stößt auf viel Zustimmung. Im Schulausschuss des Stadtrats sind sich die Parteien einig, dass es einen Versuch wert ist, die jungen Leute später aus den Federn zu jagen. Allerdings herrscht auch Konsens darüber, dass man den Schulbeginn nicht mal eben schnell von acht auf neun Uhr verlegen kann. Zu viele Aspekte gilt es zu berücksichtigen.

Da stellt sich beispielsweise die Frage nach der Betreuung der Schüler vor Unterrichtsbeginn. Berufstätige Eltern würde eine Umstellung vor neue Herausforderungen stellen. Alexander Liebel macht in der Sitzung klar, dass es ihm nicht um die Grundschulen, sondern um die weiterführenden Schulen geht – um Jungen und Mädchen, die alt genug sind, sich morgens selbstständig auf den Weg zu machen.

Wer würde überhaupt mitmachen?

Bevor der Modellversuch beginnt, sollen erst einmal Meinungen dazu eingeholt werden. Die Schülerinnen und Schüler der Berufsschule 4, angehende Markt- und Sozialforscher, bringen gemeinsam mit dem Schulleiter eine Umfrage auf den Weg. Die soll folgende Fragen klären: Sind Schulen überhaupt interessiert daran, später mit der Arbeit zu beginnen? Welche Schulen möchten mitmachen und warum? In die Befragung sollen wissenschaftliche Ergebnisse aus Studien zum Biorhythmus einfließen und Erkenntnisse darüber, wie sich ein später beginnender Unterricht auf Leistungen und Motivation der Schüler auswirkt.

Die Rahmenbedingungen für den Nürnberger Testlauf sind gesteckt: An Schulen, die sich beteiligen, beginnt der Unterricht frühestens um neun Uhr und endet entspre-



Ausgeschlafen zum Unterricht: Am Gymnasium in Alsdorf bei Aachen können die Schüler später kommen – ein Vorbild für Nürnbergs Schulen?

chend später. Die Schüler werden von acht bis neun Uhr betreut. Der Projekt-Zeitrahmen umfasst die Schuljahre 2020/21 und 2021/22. Offen ist noch, ob eine komplette Schule mitmachen muss oder ob auch nur einzelne Klassen teilnehmen können. Das Schulleiterat hält einheitliche Startzeiten für sinnvoll, weil sonst die Stundenplangestaltung noch aufwendiger werde. Die Ergebnisse der Befragung sollen im Juni präsentiert werden.

„In dem Modellversuch können wir Erfahrungen sammeln und dann überlegen, ob man dabei bleibt“, sagt Schulbürgermeister Klemens Gsell (CSU). „Ich bin für alles offen.“ Er erinnert aber auch an den G8-Effekt: „Wenn der Unterricht später endet, kann es wieder zu Kollisionen mit dem Freizeitprogramm der Schüler kommen – mit Sport oder Musikunterricht.“ Positive Signale erwartet Gsell von der VAG. Vor allem in der U2 zwischen Hauptbahnhof und Nordostbahnhof sei der „Sardinendosen-Effekt“ morgens groß. „Die Situation, so wie sie aktuell ist, können wir stemmen“, sagt eine VAG-Sprecherin dazu. „Aber wenn einige Schulen erst um neun Uhr begännen, würde der Verkehr natürlich entzerrt.“

Aynur Kir (SPD) verweist auf Finnland, das in den Pisa-Studien stets gut abschneidet. Auch dort startet der Unterricht um neun Uhr. Zudem stelle sich die Frage, so Kir, ob der Unterricht wirklich später enden muss, wenn er früher beginnt. In Deutschland würden Kinder 914 Stunden unterrichtet, in Finnland 844 Stunden pro Jahr. In Berlin und bei Aachen (siehe Info) gebe es Gymnasien, die einen gleitenden

Schulbeginn mit offenem Ende eingeführt haben.

„Wir unterstützen den Versuch“, sagt Elke Leo von den Grünen. „Aber uns es geht nicht nur darum, später anzufangen, sondern den Schulalltag anders zu organisieren.“

Voraussetzung für das 9-Uhr-Modell sei, dass alle Beteiligten einverstanden sind, betont Alexander Liebel. „Das darf nicht von oben verordnet werden.“ Darauf weist auch Manfred Hierl hin, der Leiter des Amts für allgemeinbildende Schulen. Er finde die Pläne „überaus spannend“, sagt er und betont ebenfalls, dass niemandem etwas aufgezwungen werden dürfe. „Das entscheidet die Schulleitung gemeinsam mit dem Schulförderer. Denn schließlich hat ein veränderter Unterrichtsbeginn auch organisatorische Konsequenzen. Außerdem stellen sich per-

sonelle Fragen. Da muss man die Karten schon auf den Tisch legen.“

Für einen späteren Unterrichtsbeginn plädiert auch Prof. Dr. Kneginja Richter. Die Oberärztin leitet am Klinikum Nürnberg die Schlafsprechstunde der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Zentrum für Schlafmedizin. Sie hält einen Schulbeginn ab neun Uhr für sinnvoll. „Ich befürworte diesen Modellversuch sehr“, sagt sie im Gespräch mit der NZ. „Aus der Wissenschaft wissen wir, dass junge Leute zwischen 14 und 19 Jahren unter dem sozialen Jetlag leiden.“ Das heißt, sie leben gegen ihre innere Uhr. „Ihr Schlafrythmus hat sich verschoben. Sie sind nachts aktiv und gehen spät ins Bett. Wenn sie könnten, würden sie erst mittags aufstehen.“ Schrieben die Jugendlichen in der ersten oder zweiten Schulstunde eine Ex oder

Schulaufgabe, befänden sie sich eigentlich noch in der letzten Schlafphase, fügt Kneginja Richter hinzu.

Wie sich spätere Anfangszeiten auf die Leistungsfähigkeit junger Menschen auswirken, haben US-Forscher in Seattle erprobt. Dort wurde in den Highschools der Unterrichtsbeginn von 7.50 Uhr auf 8.30 Uhr verlegt. Die Wissenschaftler stellten in ihrer „Sleep-More“-Studie fest, dass die Schüler nach der Umstellung im Unterricht weniger schläfrig waren und sich ihre Leistungen verbesserten. Im Durchschnitt schlummerten sie 34 Minuten länger und kamen damit auf knapp siebeneinhalb Stunden Schlaf insgesamt – was nach Expertenmeinung immer noch zu wenig ist. Empfohlen wird, dass Teenager neun Stunden schlafen. Dann sind vielleicht auch Pubertierende etwas besser gelaunt.

Lernen nach der inneren Uhr: In einem Gymnasium bei Aachen geht das schon

Später zur Schule kommen und dafür auch länger bleiben, jeder wie er mag: In einem Gymnasium in Alsdorf bei Aachen ist das möglich. Die Schule arbeitet in der Oberstufe nach einem Gleitzeitmodell. Allerdings gibt es an dem Gymnasium weitere Besonderheiten: Es wird dort nach dem Dalton-Prinzip unterrichtet. Zwar gibt es den klassischen Unterricht immer noch, aber die Schüler können täglich in zwei oder drei sogenannten Selbstständigkeitsstunden Fach und Lehrer eigenständig aus-

wählen. Das sind die „Dalton-Stunden“. Das Modell funktioniert, 2013 wurde die Schule mit dem Deutschen Schulpreis ausgezeichnet. Das Dalton-Modell stammt ursprünglich aus den USA und wurde von der Lehrerin Helen Parkhurst (1887 bis 1974) entwickelt. Auch in den Niederlanden und Großbritannien ist es weit verbreitet. ^{gs}

➔ Mehr Infos unter daltongymnasium-alsdorf.de

Kurz notiert

Zuallererst eine Wohnung

Die Obdachlosenhilfe steht heute im Fokus der Podiumsdiskussion „Housing First“, die um 19 Uhr im Haus Eckstein (Burgstraße 1–3, Raum E.01) stattfindet. Während bisher ein Obdachloser verschiedene Stufen der Unterstützung durchläuft, bevor er in einer eigenen Wohnung wohnt, wird beim Ansatz „Housing First“ dem Obdachlosen als erstes eine Wohnung vermittelt. NZ-Redakteurin Ella Schindler moderiert die Diskussionsrunde, die von Friedrich-Naumann-Stiftung und Thomas-Dehler-Stiftung organisiert wird.