

# Für Teenager hat Morgenstund Blei im Hintern

Forscher plädieren schon lange für einen späteren Schulbeginn, nun erhalten sie Schützenhilfe von Politikern



Wie die Eulen. Die meisten Jugendlichen sind am Morgen nicht faul, sie schlafen von Natur aus spät ein und erwachen deshalb spät. Foto Kaytore

SUSANNA PETRIN

**Während der Pubertät fühlen sich die meisten Jugendlichen besser, wenn sie nicht allzu früh aufstehen. Nicht aus Faulheit, sondern aus biologischen Gründen – das beweisen immer mehr Studien. Erstmals nehmen sich nun auch Politiker und Schüler beider Basel des Problems an.**

«Die Morgenstunde ist die Freundin der Museen, geeignet zum Studieren» – schrieb Erasmus von Rotterdam einem seiner Schüler. Erasmus musste wahrscheinlich nie einen schlaftrunkenen Teenager morgens aus den Federn zerren. Oder er stand wohl nie vor einer Schulklasse morgens um 7.40 Uhr. Denn vor 9 Uhr wirken die wenigsten Teenager wie von der Studiermuse geküsst. Gerade Jugendliche seien eben zu faul, um freiwillig früh aufzustehen, galt lange als allgemein anerkannte Erklärung; Frühaufstehern geht sie bis heute besonders leicht über die Lippen.

Doch seit einigen Jahren eilt die Wissenschaft den Teenagern zu Hilfe: Ihre Probleme mit dem frühen Weckerläuten seien naturgegeben, haben Forscher herausgefunden. Während der Pubertät tickt die genetisch bestimmte innere Uhr nämlich zeitverzögert: Die meisten Jugendlichen könnten darum erst spät einschlafen und wachen morgens erst spät von alleine auf. «Jugendliche ab 12 bis spätestens etwa 21 Jahre sind oft extreme Eulen», sagt Christian Cajochen, Leiter der Abteilung Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Wenn der Wecker den natürlichen Schlafrhythmus vorzeitig unterbreche, so führe das bei Teenagern – ebenso wie bei erwachsenen Nachtmenschen – zu schlechteren Leistungen, mehr Aggressionen, Verstimmungen und sogar zu mehr gesundheitlichen Problemen.

Laut Cajochen kommen weltweit immer mehr Studien zu diesen identischen Schlüssen. Besonders eindrücklich sei ein im Vorjahr publizierter Versuch an einer amerikanischen Schule in Rhode Island, wo während neun Wochen der Unterrichtsbeginn von acht auf halb neun Uhr verschoben wurde. Mit grossem Erfolg: Die Schüler waren aufmerksamer, gingen seltener zum Arzt und waren besser gelaunt. Eine Mehrheit der Schüler und der Lehrer konnte darauf den späteren Schulbeginn fix durchsetzen.

**ZAHLEICHE NACHTEILE.** Einen späteren Schulbeginn fordert nun auch die Basler SP. «Der frühe Schulstart ist für viele Kinder eine Qual», sagt Grossrätin Franziska Reinhard. Die verbesserte Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit von Teenagern ab etwa 12 Jahren rechtfertige eine Verschiebung der ersten Lektion allemal. «Ausserdem ist es ein ausgewiesenes Bedürfnis der Kinder und Jugendlichen», sagt Reinhard, das habe das Basler Kinderbüro in einer Umfrage festgestellt. Die SP konnte jüngst eine Mehrheit im Parlament vom Sinn dieses Anliegens überzeugen, der Vorstoss muss nun von der Regierung geprüft werden.

Diese ist alles andere als begeistert: Ein späterer Schulbeginn müsste durch eine Verdichtung des Stundenplans kompensiert werden, lautete Erziehungsdirektor Christoph Eymanns Beitrag zur Parlamentsdebatte. Daraus ergäben sich massive Organisations- und Raumprobleme. Hans Georg Signer, Leiter Bildung beim Erziehungsdepartement, beschwichtigt ein wenig: Der pädagogische Wert des Anliegens werde durchaus anerkannt, es werde nun seriös von der Fachgruppe für die Harmonisierung der Schule geprüft. Doch es werde für die Schule immer schwieriger, die enorm un-

terschiedlichen Bedürfnisse der Gesellschaft unter einen Hut zu bringen. Ein späterer Schulstart hätte neben Vorteilen auch zahlreiche Nachteile zur Folge. Viele Eltern kämen im Land der frühen Arbeitsanfänge in Schwierigkeiten, zahlreiche Lehrer würden lieber früh als spät unterrichten und für Hobbys bliebe weniger Zeit. «Das ist ein politisches und gesellschaftliches Minenfeld», sagt Signer.

Noch gar kein Thema ist ein späterer Schulstart im Kanton Basel-Stadt. Bildungsdirektor Urs Wüthrich hält den aktuellen Infostand für «zu wenig gesichert», ausserdem wäre es «unehrlich», da die jungen Leuten später, wenn sie zur Arbeit gehen, auch früh aufstehen müssten. Tatsächlich geben auch Jugendliche zu, dass ihre Wünsche widersprüchlich sind. Mehrere aktuelle von ihnen selbst verfasste Arbeiten kommen zwar klar zum Schluss, dass die meisten Schüler unter Müdigkeit am Morgen leiden. «Doch sie sind nicht bereit, handkehrum länger in der Schule zu bleiben», schreiben etwa David Berger, Laura Coting und Celine Rätz, Schülerinnen des Baslerbieter Bildungszentrums KVBL, in ihrer Projektarbeit «Mehr Schlafwagen! Die innere Uhr als Ruhestifter in den Morgenlektionen» von 2009. Die Schüler befürchteten, dass die Zeit für Hobbys und Hausaufgaben zu kurz käme, wenn die Schule später aufhöre.

**JE ÄLTER, DESTO SCHLIMMER.** Dasselbe erwähnt Dominik Benz in seiner 2008 von Schweizer Jugend forscht preisgekrönten Arbeit. Er befragte fast 900 Schülerinnen und Schüler der Winterthurer Kantonschule Rychenberg nach ihren Schlafgewohnheiten, Problemen mit Müdigkeit und Schulzeitwünschen. «67 Prozent der befragten Schüler fühlen sich während der

Schule manchmal oder öfters müde», schreibt Benz. Je älter die Schüler, desto mehr verschärfe sich das Problem. Trotzdem korrespondierte der gewünschte Schulbeginn bei Weitem (2,25 Stunden Differenz) nicht mit der Aufsichtszeit der Schüler an freien Tagen. Benz folgert daraus: «Es scheint so, dass man lieber am Morgen etwas müder in die Schule geht, als dass man das Sporttraining am Abend verpasst oder die Hausaufgaben nach dem Abendessen lösen muss.»

**MIESE STIMMUNG.** Die neueste Schularbeit zum Thema hat die Basler Maturandin Anna Cajochen vergangenen Dezember verfasst. Neben einer subjektiven Umfrage mass sie das Schlafverhalten ihrer Kameraden mit einem Spezialgerät – und bewies damit, dass ein Grossteil der Schüler gegen den eigenen Schlafrhythmus leben muss und stark unter Morgenmüdigkeit leidet. Wie man das Problem lösen könne, sei ungewiss, schreibt Cajochen. Doch sicher sei, «dass man diese Morgenmüdigkeit, die miese Stimmung und den Stress, der dadurch bei den Jugendlichen entsteht, nicht ignorieren kann und vor allem nicht unterschätzen darf». Ausserdem zeigt sie in einer Grafik auf, dass zahlreiche Länder offenbar mit einem Schulbeginn erst um neun Uhr gut klarkämen.

«Jede Minute später ist besser», sagt ihr Vater Christian Cajochen – der seiner Tochter nicht bei der Maturaarbeit geholfen habe. Und Werner Leupin, Chemielehrer am Gymnasium Liesetal und ein Verfechter erster Stunde eines späteren Schulbeginns, freut sich, dass an seiner Schule seit drei Jahren fünf Minuten später begonnen wird, um 7.45 Uhr. Allerdings nicht aus wissenschaftlicher Einsicht, sondern weil dies der Fahrplan der SBB so erfordere.