

Nein, n^och nicht!

Schüler lernen schlechter, wenn sie zu früh aufstehen müssen. Deshalb beginnt der Unterricht am Gymnasium Marienthal jetzt eine halbe Stunde später. Hilft das? VON JAN FREITAG

Müde? Fehlender Schlaf stört die Konzentration und macht schlechte Laune

Um zu wissen, dass der Mensch zu sehr früher Stunde nur bedingt leistungsbereit ist, muss man keine Kinder im schul- und damit frühauftstehpflichtigen Alter haben. Es reicht, sich an die eigene Schulzeit zu erinnern: Wenn das Weckerklingeln in den todmüden Ohren schmerzt. Wenn nach dem fünften Mal Umdrehen die Mutter ruft, erst nett, dann laut und zum Schluss: »Decke hoch, raus aus dem Bett.« Missmutiges Stochern im Müsli, Mathe-Arbeit um acht.

Seit Jahren fordern Schüler, Eltern, Lehrer, Wissenschaft und viele Politiker einen späteren Unterrichtsbeginn – und doch hat sich bislang niemand so recht getraut, am traditionellen Termin um acht Uhr morgens zu rütteln. Acht Uhr

kummer pflegen – je älter Kinder werden, desto nachtaktiver werden sie auch.

Gehen Neunjährige nach Erkenntnissen der Verhaltensforscherin Stephanie Crowley von der Rush University Chicago um 21.30 Uhr zu Bett und erwachen neun Stunden später, rückt der Zeitpunkt des Zubettgehens alle zwei, drei Jahre eine halbe Stunde weiter nach hinten, ohne morgens kompensiert zu werden. Mit 17 geht das Licht dann nach elf aus, zu spät, um gemeinsam mit dem deutschen Durchschnitt gegen 6.16 Uhr in den Arbeitstag zu starten.

Weil Jugendliche häufig zu spät und zu kurz schlafen, kann das Gehirn tagsüber erworbenes Wissen nicht im Tiefschlaf im Langzeitgedächtnis abspeichern. Letztlich könne Schlafmangel »krank, dumm und dick machen«, sagt Zulley. Deshalb schläft er den Marienthaler Lehrerin

lungsprozess. So hieß es zum Beispiel, der Nahverkehr sei ein Problem, schließlich habe der HVV seinen Fahrplan nicht gleichzeitig angepasst.

Trotzdem: Anders als in Flächenländern wie Baden-Württemberg und Mecklenburg-Vorpommern, wo zum frühen Beginn oft noch lange An-

reisen hinzukommen, ist das selbst in den Hamburger Randbezirken ein lösbares Problem. Und so überwiegt im Gymnasium Marienthal, das wegen seines chinesischen Sprachangebots auch Schüler mit weiten Anfahrtswegen anlockt, die Freude über 30 Minuten mehr Zeit.

Auch die Schulleiterin selbst genießt es trotz ihrer 52 Jahre »wie ein Teenager, morgens mehr Zeit für mich zu haben«. Allerdings ist sie sich nun des Neids ihrer Tochter gewiss. Die nämlich geht in Schleswig-Holstein zur Schule. Um Viertel vor acht.

Eine Patek Philippe gehört einem

PATEK PHILIPPE

am an acht Uhr morgens zu Unterricht zu beginnen: Diese Uhrzeit steht so definitiv für den Beginn der Schule wie acht Uhr abends für den Beginn der *Tagesschau*. Deutsche Rhythmen, scheinbar unverrückbar.

Bis jetzt. Denn seit diesem Schuljahr startet die erste Stunde am Gymnasium Marienthal um halb neun. Und das, sagt Schulleiterin Christiane von Schachtmeyer über die geschenkte halbe Stunde am Morgen, »finden hier eigentlich alle genial«. Die Schulbehörde unterstützt einen späteren Start und betrachtet ihn als Modell für andere Schulen.

Eigentlich ist die neue Zeitregelung nur Teil eines Gesamtkonzepts, mit dem die Ganztagschule im Rahmen der G-8-Debatte umstrukturiert wird: Spätbetreuung, Themenverdichtung, Nachbereitung, Fächerreduzierung – in einem zweijährigen Diskussionsprozess sei vieles auf den Tisch gekommen, »was Stress rausnimmt«, wie die Direktorin sagt. Doch den Schülern sei vor allem der spätere Unterrichtsbeginn wichtig gewesen.

Man sei eben wacher und starte aktiver in den Alltag, sagt die Marienthaler Schülersprecherin Alina Limniatis. Die Stimmung im Klassenraum sei deutlich besser. Das findet auch die Elternratsvorsitzende Sabine Fiegen. Trotzdem sagt sie, dass sich auch dieses Projekt im Laufe der Zeit erst beweisen müsse.

Zu wenig Schlaf kann sogar zu Wachstumsstörungen führen

Deshalb läuft am Gymnasium Marienthal derzeit die Evaluation. Doch schon jetzt, sagt Christiane von Schachtmeyer, reiche ein kurzer Blick in die Gesichter am Morgen. »Wie gut der Biorhythmus mit dem späteren Termin zurechtkommt, sieht man sofort.« Wissenschaftliche Erkenntnisse hätten bei der neuen Taktung ohnehin nur eine Nebenrolle gespielt.

Außer Acht lassen sollte man die Forschungsergebnisse dennoch nicht. So hat die deutsche Pisa-Studie einen messbaren Zusammenhang zwischen ausreichendem Schlaf und erfolgreichem Lernen festgestellt. Ungewolltes Frühaufstehen, darüber herrscht unter Bildungsexperten, Entwicklungspsychologen und Schlafforschern Konsens, schadet der schulischen Leistung enorm. Und nicht nur ihr. Konzentrationsmängel, Wachstumsstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression – zu wenig Schlaf ist gerade für ruhebedürftige Teenager nicht nur tägliches Ärgernis, sondern echtes Risiko.

Vor allem Jürgen Zully, Professor für biologische Psychologie an der Universität Regensburg, wirbt seit Jahren für mehr Rücksichtnahme auf Jugendliche, deren Pubertät zuweilen sedierender auf den Kreislauf wirkt als ein Beruhigungsmittel. Acht Stunden sollte ihr Schlaf währen, eine Stunde mehr als bei Erwachsenen. Nur: Diesen acht Stunden steht oft das nächtliche Verhalten Jugendlicher im Wege: chatten, ausgehen, telefonieren, ins Kino gehen, Liebes-

Das hat schlägt er den Marienthaler Schülern erst einmal als Standard vor.

In Hamburg entscheidet jede Schule selbst, wann der Unterricht beginnt

Recht geben ihm diverse amerikanische Studien, deren Schulprobanden dank längerer Nachtruhe aufnahmefähiger waren, seltener blaumachen und nur in Ausnahmen später einschliefen. 8.30 Uhr sei daher noch keinesfalls der optimale Schulstart, meint Jürgen Zully. Neun Uhr sei besser. Damit zählt er noch zu den gemäßigten Stimmen. Der Frankfurter Neurobiologe Peter Spork zum Beispiel geht in seinem viel beachteten Buch *Wake up! – Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft* zumindest für die Oberstufe eine Stunde weiter. In skandinavischen Modellen wird sogar mit individueller Gleitzeit experimentiert. Selbst Hamburgs Schulsenator Ties Rabe wirbt – zumindest ab Klasse 7 – für einen Unterrichtsbeginn um 8.45 Uhr.

Im Gegensatz zu anderen Bundesländern überlässt Hamburg die Entscheidung über die Uhrzeit des Schulstarts den Schulen selbst. Die Autonomie geht so weit, dass die Behörde nicht einmal weiß, welche Schulen ihren Unterricht bereits nach hinten verschoben haben. Rabes Vorschlag ist also eine reine Empfehlung. Trotzdem zeugt sie von einem veränderten, offeneren Klima in der Debatte.

Schließlich gibt es keinesfalls nur gute Argumente für Langschläfer. Auch Frühaufsteher haben welche, und sie kommen nicht nur von Traditionalisten. Am Berliner John-Lennon-Gymnasium etwa hat vor vier Jahren die Mehrheit der Schüler gegen späteres Lernen votiert, um nachmittags früher freizuhaben.

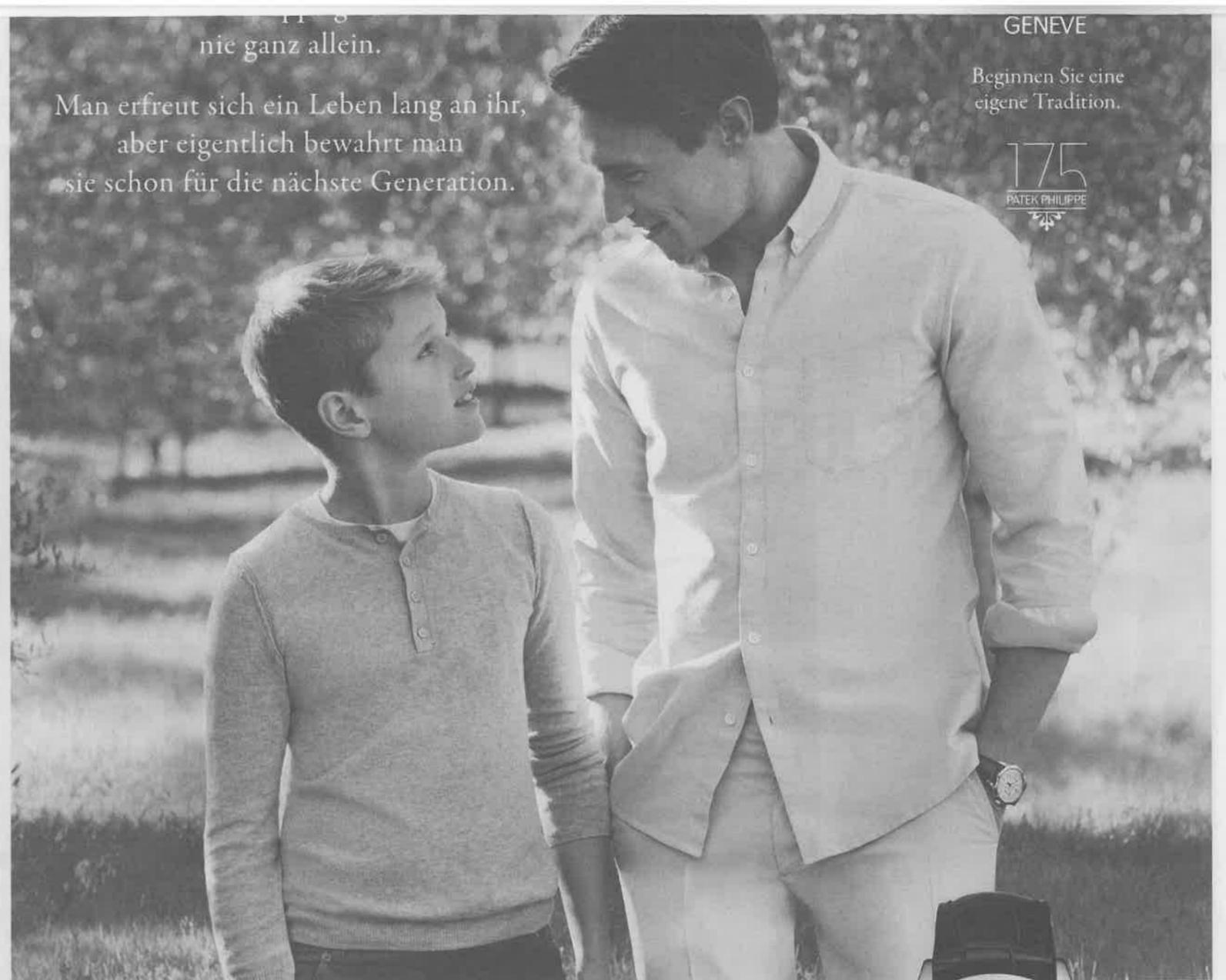
Und noch ein Problem bringt der spätere Schulstart mit sich: Was machen Eltern, die früh zur Arbeit müssen, mit ihren Kindern? Jede Schule müsse für Kinder berufstätiger Eltern mit frühem Dienstbeginn »eine Betreuung vor Unterrichtsbeginn sicherstellen«, heißt es bei der Schulbehörde. Ob die Schulen das anbieten können und wollen, ist eine andere Frage.

Das Gymnasium Marienthal jedenfalls bietet einen Frühdienst inklusive kostenlosen Frühstückes zur gewohnten Zeit vor acht Uhr an. Derzeit nutzen ihn etwa 30 Kinder. Zudem sei die halbe Stunde Extraschlaf ein sorgsam austarierter »Kompromiss zwischen Psychologie und Realitätssinn«, sagt Schulleiterin von Schachtmeyer: lang genug, um den Schülern im dunklen Winter den Gang zur Schule bei Tageslicht zu ermöglichen, um »Platz zum Stauchen« des Stundenplans zu lassen, wie sie es nennt. Konkret heißt das, dass der Unterricht nicht zulasten des freien Nachmittags en bloc verschoben wurde, sondern stattdessen die Mittagspause von 75 auf 60 Minuten gekürzt und der Blockunterricht verdichtet wurde.

Trotzdem gab es Einwände von Lehrern, Eltern und Schülern, erinnert sich die Marienthaler Direktorin an den langwierigen Aushand-

nie ganz allein.

Man erfreut sich ein Leben lang an ihr,
aber eigentlich bewahrt man
sie schon für die nächste Generation.



GENEVE

Beginnen Sie eine
eigene Tradition.



Chronograph Ref. 5170G



JUWELIER MAHLBERG

Hamburg | Neuer Wall 43 | Lübeck | Holstenstraße 37-41
www.mahlberg.de