

Spiegel Online 8.11.2014

URL: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/schule-frueher-unterrichtsbeginn-stoert-schlafrythmus-a-1001597.html>

Unterrichtsbeginn: Warum Schule und Schlafrhythmus kollidieren

Von Kristin Hüttmann



Corbis

In der Schule eingnickt: Ist der Unterricht einschläfernd oder das Kind zu müde?

Früher Unterrichtsbeginn ist für viele Kinder eine Tortur. Zeitiges Zubettgehen hilft nicht, denn der Einschlafzeitpunkt verschiebt sich mit steigendem Alter immer weiter nach hinten.

Mit dem Schlaf des Menschen ist es eine vertrackte Sache. Babys schlummern am liebsten tagsüber, nachts wachen sie gern auf, und ausschlafen ist auch nicht so ihr Ding. Doch das ändert sich: Spätestens mit der Einschulung sind es nicht mehr die Kinder, die morgens am Bett der Eltern rütteln, sondern die Eltern, die ihre Kinder mit Engelszungen oder wüstem Gebrüll morgens aus den Federn treiben müssen. Dabei leiden alle, und das ist nicht das einzige Problem - denn müde lernt es sich nicht gut.

Zahlreiche Studien haben sich bereits mit der [benötigten Länge des Schlafes pro Nacht](#) beschäftigt. Ein Team um Stephanie Crowley von der Brown University und dem Rush University Medical Center in Chicago hat jetzt untersucht, wie sich die Einschlafzeit während des

Heranwachsens verändert. Ihre Erkenntnis: Es wird nicht besser. Je älter die Kinder werden, umso mehr verschiebt sich ihr Einschlafzeitpunkt nach hinten.

Später ins Bett, trotzdem früh raus

In ihrer Studie begleitete das Team um Crowley 94 Kinder zwischen 9 und 16 Jahren über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Forscher im Fachmagazin "Plos One".

Um die Zeiten genau zu erfassen, bekamen die Kinder und Jugendlichen für den Untersuchungszeitraum in regelmäßigen Abständen ein Aktivitätsmessgerät ans Handgelenk, außerdem wurde ihr Melatonin-Spiegel im Speichel gemessen. Melatonin ist ein Hormon, das den Körper auf den Schlaf vorbereitet. Es taktet unsere [innere Uhr](#), die das Auf und Ab von Stoffwechsel, Gemütslage und Lernfähigkeit bestimmt.

Die Forscher beobachteten, dass sich die Zeit des Einschlafens der Kinder mit dem Älterwerden immer weiter nach hinten verschob. Die Aufstehzeit freilich blieb dieselbe. Die Folge: Je älter die Kinder wurden, umso kürzer wurde zwangsläufig ihr Schlaf. Ein Problem, denn längst ist bekannt, dass zu wenig Schlaf nicht nur zu [Müdigkeit, sondern auch zu Leistungsabfall](#) führt. Im schlimmsten Fall drohen auf Dauer sogar [Depression und Fettleibigkeit](#).

Die aktuelle Untersuchung zeigte, dass ein neunjähriges Kind typischerweise um 21.30 Uhr einschläft und um 6.40 Uhr aufsteht. Mit zehn Jahren beginnt der Schlaf um 22 Uhr - die Aufstehzeit hingegen bleibt dieselbe. Und es wird noch später: Ein Proband der Studie ging mit 15 Jahren um 22.35 Uhr ins Bett, mit 17 Jahren sogar erst um 23.05 Uhr.

Unterrichtsbeginn verschieben

Die Forscher um Crowley plädieren daher für ein Umdenken und unterstützen die [Forderung der American Academy of Pediatrics](#), die die Startzeit der Schule weiter nach hinten, auf nach 8.30 Uhr setzen will. Damit sind die amerikanischen Forscher nicht allein. Chronobiologe Till Roenneberg plädiert schon seit Jahren dafür, die [Schulanfangszeiten nach hinten zu verschieben](#). So gehörten die inneren Uhren von 14- bis 21-Jährigen zu den spätesten in der Bevölkerung, sagt der Leiter des Instituts für medizinische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Auch wenn es individuelle Unterschiede sowohl bei den Aktivitätsrhythmen als auch der Schlafdauer gäbe, sei das Ziel eine Verbesserung der Lernsituation von allen Jugendlichen.