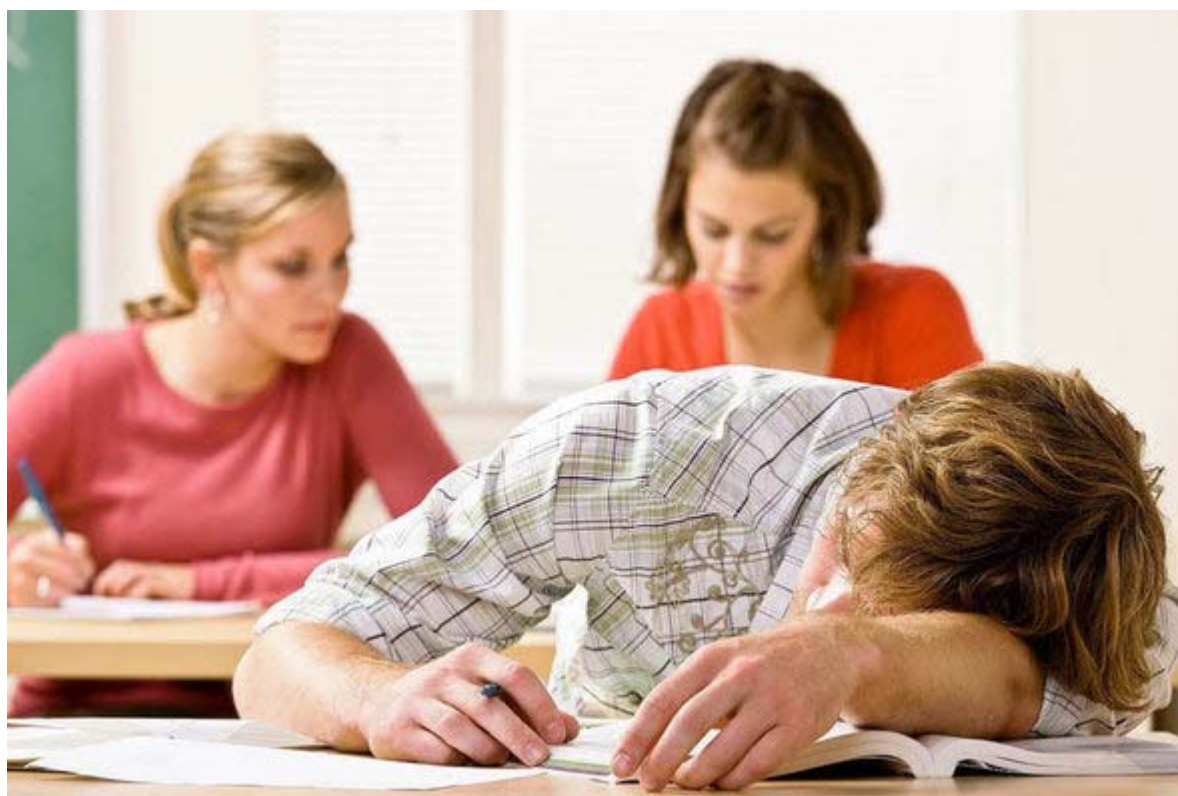


BILDUNG

Englisches Experiment: Ausschlafen sorgt für gute Noten

Da schlagen Schülerherzen höher: In einer Highschool in Norden Englands beginnt der Unterricht erst um zehn Uhr. Nun gab es dort die besten Noten seit 40 Jahren. Das kann kein Zufall sein.



Die innere Uhr von Jugendlichen tickt anders, meinen Wissenschaftler – einige plädieren deshalb für einen späteren Schulbeginn Foto: AVAVA - Fotolia

LONDON. Monkseaton High School im nordenglischen Tyneside hat Grund zum Feiern. Die eben veröffentlichten Ergebnisse für die staatlichen Prüfungen zur Mittleren Reife sind die besten in der 40-jährigen Geschichte der Schule. Um 20 bis 30 Prozent besser als im Vorjahr sind die Noten – ein dramatischer Sprung, auch im nationalen Vergleich. Die einzige Veränderung zum Vorjahr: der auf 10 Uhr verlegte Unterrichtsbeginn.

Weder kleinere Klassen noch neue Lehrer oder Lehrmethoden sind für die Leistungsverbesserungen verantwortlich, meint Schuldirektor Paul Kelley – alles sei so wie an anderen Staatsschulen auch. Der vielbenedete Erfolg sei vielmehr einem persönlichen Geistesblitz zu verdanken: In der Monkseaton High School, in der mehr als 900 13- bis 19-Jährige unterrichtet werden, läutet die Schulglocke zum Schulbeginn erst um zehn Uhr. Die Schüler dürfen es auch an Schultagen langsam angehen lassen.

Der spätere Start, meint Kelley, mache sie zu glücklicheren, besser gebildeten Teenagern. Schließlich sei die Wissenschaft schon lange zu dem Schluss gekommen, dass Kinder dieses Alters nachmittags besser lernten als am frühen Morgen. Mit dem veränderten Stundenplan habe seine Schule sich nur den physischen Veränderungen der jungen Leute angepasst. Damit meint Kelley Hormon-Veränderungen, vor allem bei männlichen Jugendlichen, die in einer gewissen Altersstufe die biologische Uhr um bis zu zwei Stunden zurückstellten. Aufsteh-unwillige Teenager seien nämlich nicht einfach faul, sondern naturbedingt schlafbedürftig am Morgen – worauf man im Schulbetrieb Rücksicht nehmen müsse.

Natürlich lasse sich nicht beweisen, dass der neue Stundenplan der Grund für die besseren Prüfungsergebnisse sei. Doch andere mögliche Faktoren seien, zumindest an seiner Schule, nicht auszumachen, meint der Direktor. So dramatische Verbesserungen des Notenspiegels kenne er tatsächlich "bisher von keiner anderen Schule", fügt Kelley an. Außerdem habe schon in der Anfangsphase des Experiments das leidige Schulschwänzen rapide abgenommen. Wer ausschlafen darf, scheint demnach eher bereit, den Rest des Tages im Klassenzimmer zu verbringen – und sich mit dem Unterrichtsstoff auseinanderzusetzen.

Das ist auch die Überzeugung zweier Oxford-Professoren, die das Experiment als wissenschaftliche Berater begleiten. Der Neuro-Experte Russell Foster, einer der beiden, will nachgewiesen haben, dass Schüler im Teenager-Alter nachmittags mehr aufnehmen und Dinge besser behalten können. Zu frühes Aufstehen versetze sie in einen äußerst schädlichen Zustand "permanenten Jetlags". Gelegentliche Behauptungen von Lehrern, dass Jugendliche morgens frischer seien, ließen sich wissenschaftlich nicht bestätigen. Leichter kontrollierbar seien die Teenager zweifellos, wenn sie sich noch halb im Schlaf befänden, meint der Wissenschaftler. Aber mit Unterrichtsteilnahme und erfolgreichem Memorieren habe das nichts zu tun.

Auch Fosters Kollege, der Schlafforscher Till Roenneberg, hält es für "Unfug", den Schultag zu früh beginnen zu lassen. Die Wach- und Schlafzyklen verschoben sich im Laufe des Heranwachsens. Während jüngere Kinder im Schnitt von 21 Uhr bis 7 Uhr morgens schliefen, dauere die Schlafphase bei vielen Teenagern eher von Mitternacht bis 9 Uhr morgens. Wer zu früh geweckt werde, verpasse einen ganz wesentlichen Teil seines Schlafs: "Und Schlaf ist nun mal Voraussetzung für die Konsolidierung des Gelernten." Nicht jeder Jugend-Experte auf der Insel akzeptiert das Argument rein biologischer Prozesse. Das "Nachteulen-Syndrom" bei Jugendlichen wird oft auch mit den Lebensgewohnheiten in Zusammenhang gebracht: Einer Umfrage der BBC zufolge beschäftigen sich heutzutage schon Zehn- und Elfjährige bis spät in die Nacht hinein mit ihrem Mobiltelefon, spielen Videospiele oder sehen fern. Jedes vierte Kind erklärte, dass es erst um zehn Uhr oder noch später ins Bett gehe. Und jedes zweite klagte über zu wenig Schlaf.

Was auch immer die Ursache des Schlafmangels ist: Einen positiven Effekt hat der spätere Schulbeginn in Tyneside offenbar gehabt. Am Unterrichtsangebot selbst, erklärt Paul Kelley, habe sich nichts Wesentliches geändert. Statt von 9 Uhr bis 15 Uhr werden die Schüler der Monkseaton High School von 10 Uhr bis 15.40 Uhr unterrichtet. Die Mittagspause ist ein wenig verkürzt worden. Und zur Schule gebracht werden können die Jüngeren noch immer von 8 Uhr an – damit berufstätige Eltern rechtzeitig zur Arbeit kommen.

Schüler, die erst um 10 Uhr anrücken müssen, haben freilich in Kelleys Urteil eine bessere Chance zur Entwicklung: "Wir können diesen Kindern helfen, leichter zu lernen. Allein durch

unsere Stundenplan-Reform vermindern wir für sie den Stress-Faktor." In seiner Schule habe sich, wie man jetzt sehe, das Experiment bewährt. "Jetzt liegt es an den Schulen und Hochschulen anderswo im Land, etwas in dieser Richtung zu unternehmen."

Autor: Peter Nonnenmacher