

Artikel vom 25.07.2012 © Eßlinger Zeitung

Späterer Unterrichtsbeginn sorgt für fittere Schüler

ESSLINGEN: Mörike-Gymnasium startet die erste Stunde vom neuen Schuljahr an erst um 8 Uhr - Mehr Rücksicht auf die „innere Uhr“



Um dem chronischen Schlafdefizit vieler Schülerinnen und Schüler zu begegnen, lassen Schulleiter Wolfgang Tanzer und sein Kollegium die erste Stunde im Mörike-Gymnasium vom neuen Schuljahr an erst um 8 Uhr beginnen. Foto: Bulgrin

Wenn sich die Schülerinnen und Schüler des Esslinger Mörike-Gymnasiums heute in die Sommerferien verabschieden, nehmen sie eine erfreuliche Aussicht mit nach Hause: Im kommenden Schuljahr wird ihr Unterricht erst um 8 Uhr und damit 20 Minuten später als bisher beginnen. Die neue Regelung ist pädagogisch wohl durchdacht. Denn ausgeschlafene Schüler lernen besser.

Von Alexander Maier

Als Lehrerin für Mathematik und Sport kennt sich Angelika Ocker mit Lernen und Fitness aus. Und weil sie sich am Esslinger Mörike-Gymnasium auch um den Ganztagsbetrieb kümmert, weiß sie um den Rhythmus ihrer Schüler. Mit ihrem Rektor Wolfgang Tanzer ist sich Angelika Ocker einig: „Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass ausgeschlafene Schüler gesünder, aufmerksamer, besser gelaunt und lernbegieriger sind. Und wir wissen ja auch aus dem Schulalltag, dass fehlender Schlaf dem Lernerfolg alles andere als zuträglich ist.“ So denkt man am Mörike-Gymnasium schon seit einer ganzen Weile darüber nach, den morgendlichen Unterrichtsbeginn etwas nach hinten zu schieben.

Gegen chronisches Schlafdefizit

Schulleiter Wolfgang Tanzer verweist auf einen Beitrag in der Zeitschrift „Bild der Wissenschaft“, in dem es heißt: „Viele Schulkinder und Leistungsträger müssen morgens zu früh aufstehen, denn die Mehrheit gehört zum späten Chronotyp. Daraus resultiert ein chronisches Schlafdefizit, das man auch durch früheres

Zubettgehen oder längeres Schlafen am Wochenende nicht ausgleichen kann. Hilfreich sind kurze Mittagsschlafchen oder spätere Schul- und Arbeitszeiten.“ Unter solchen Vorzeichen wäre ein noch späterer Unterrichtsbeginn vermutlich sogar noch besser. „Doch man muss auch schauen, was machbar ist“, sagt Tanzer, der die gewonnenen 20 Minuten trotzdem nicht unterschätzen mag: „Wir überprüften neben den psychologischen Gründen auch die Busverbindungen in die Einzugsgebiete des Mörike-Gymnasiums. Überall lässt sich morgens eine Verbesserung feststellen, weil Schüler häufig einen Bus später fahren können.“ Lediglich zwei Busverbindungen seien nach der neuen Regelung für die Schüler nicht optimal: „Doch auch da sind wir mit den Busunternehmen im Gespräch, um die Verbindungen noch besser auf die neuen Zeiten abzustimmen und sicherzustellen, dass die Busse nicht überfüllt sind.“

Obwohl die Vorteile für ihn auf der Hand liegen, war es Wolfgang Tanzer ein Anliegen, alle Beteiligten so weit wie möglich mit ins Boot zu holen. Um ein breites Meinungsbild zu erhalten, hat der Schulleiter sämtliche Eltern befragt. Das Ergebnis: 45 Prozent haben die Verschiebung befürwortet, 34 Prozent machten keine Angaben, 21 Prozent der Eltern äußerten Bedenken. „Doch für einen großen Teil dieser Bedenken wurden schon Lösungen gefunden“, versichert Tanzer. Die Gesamtlehrerkonferenz hat ebenfalls ausführlich beraten, wann die Schulglocke zur ersten Stunde klingeln soll. Und schließlich gab nach dem Lehrerkollegium auch die Schulkonferenz ihren Segen zu der neuen Regelung, den Unterrichtsbeginn vom neuen Schuljahr an auf 8 Uhr zu verlegen.

Was vielen die Verschiebung noch naheliegender gemacht hat, war die Tatsache, dass das Mörike-Gymnasium seit der Umstellung auf einen Doppelstunden-Rhythmus mit 7.40 Uhr den frühesten Unterrichtsbeginn unter den Esslinger Gymnasien aufzuweisen hat. „Seit dieser Umstellung haben wir festgestellt, dass die Schüler häufiger müde waren“, resümiert Schulleiter Tanzer. Um die Verschiebung auf 8 Uhr überhaupt möglich zu machen, mussten alle Beteiligten erst mal tüfteln - denn der Schule war es ein Anliegen, Schülern und Lehrern im Gegenzug kein späteres Unterrichtsende zuzumuten.

Ausgeklügelter neuer Rhythmus

Schließlich fanden sie einen neuen Rhythmus, der es ermöglicht, die letzte Stunde weiterhin um 17.10 Uhr enden zu lassen und die Schüler trotzdem später beginnen zu lassen. So werden die Pausen nach der zweiten und nach der vierten Stunde von 20 auf 15 Minuten reduziert. Die theoretische Fünf-Minuten-Pause zwischen der fünften und sechsten Stunde fällt in Zukunft weg, weil auch zwischen 11.30 und 13 Uhr konsequent auf Doppelstunden umgestellt wird. Die restlichen fünf Minuten werden gewonnen, indem das Unterrichtsende am Mittag von bisher 12.55 auf 13 Uhr verschoben wird. Die Schüler und mit ihnen zahlreiche Eltern und Lehrer wird's freuen. Wolfgang Tanzers künftige Stellvertreterin Gerda Eller hat schon mal nachgerechnet: „Ein 20 Minuten späterer Unterrichtsbeginn bedeutet für viele Schüler 30 Minuten länger schlafen, weil sie günstigere Busverbindungen nutzen können. Diese halbe Stunde merkt man sehr wohl.“

Quelle: <http://www.esslinger-zeitung.de/lokal/esslingen/esslingen/Artikel915660.cfm#>