

## **Spätaufsteher-Klassen an der EGS**

Lethargie, Stimmungsschwankungen und Vergesslichkeit bei Teenagern kann nach Beurteilung von Wissenschaftlern meist auf einen Nenner gebracht werden: Chronischer Schlafmangel. Bei den meisten Teenagern widerspricht der frühe Schulbeginn ihrem natürlichen Schlafbedürfnis. Der Drang junger Menschen, den Morgen durchzuschlafen, hat nichts mit Faulheit oder Ablehnung der Familie zu tun, sondern mit hormonellen Umstellungen. Schlafhormone – wie beispielsweise Melatonin – werden bei Teenagern später in der Nacht ausgeschüttet als bei Kleinkindern oder auch bei Erwachsenen, wodurch Jugendliche abends erst spät einschlafen können.

Die innere Uhr ändert sich, ohne dass die Schulkinder dies maßgeblich beeinflussen könnten, und wichtige Tiefschlafphasen treten erst in den Morgenstunden ein. Da Schlaf aber eine unentbehrliche Phase für Regeneration und Wachstum ist, lautet die Konsequenz: Bekommen Jugendliche auf Dauer zu wenig Schlaf, ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt, der Wachstumsprozess verlangsamt sich, Stress kann nicht mehr optimal abgebaut werden. SchülerInnen mit einem chronischen Schlafdefizit sind daher tagsüber müder als andere; Nervosität, Unausgeglichenheit und Verhaltensauffälligkeiten treten vermehrt auf.

Neben den körperlichen Nachteilen von zu wenig Schlaf gibt es auch lernpsychologische Folgen, denn erst im letzten Drittel des Schlafes werden die komplexen Lernvorgänge des Vortags fest ins Gedächtnis geschrieben, erklären Wissenschaftler. Mit anderen Worten: Der frühe Unterrichtsbeginn unterstützt das Lernen nicht unbedingt, ein späterer Schulanfang dagegen könnte die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen auf Dauer steigern.

Die Ernst-Göbel-Schule in Höchst im Odenwald greift diese wissenschaftlichen Erkenntnisse nun auf und bietet das Pilotprojekt „Spätaufsteher-Klassen“ an. Hierbei werden SchülerInnen der künftigen Klassen G8 und G9 und deren Eltern befragt, ob sie im kommenden Schuljahr lieber in einer Spätaufsteher-Klasse lernen möchten. Der Unterricht in diesen Klassen wird 2 Schulstunden später beginnen und enden als in den Regelklassen. Sollte dieses Angebot angenommen werden, wird die EGS mit den ersten „Spätaufsteher-Klassen“ in eine Erprobungsphase gehen, um festzustellen, ob sich der späte Unterrichtsbeginn in der Praxis tatsächlich auf die Leistungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit bei Schülern auswirkt