

05.03. 2010, B1, Seite 3

## Der Unterricht beginnt für die Schüler zu früh

Vortrag des Schlafforschers Jürgen Zulle war Auftakt des zweiten Ganztagsschulkongresses im Rathausaal

VON JANA SCHNEEBERG

Wissenschaftliche Theorie und Erfahrungen aus dem Alltag vereinen. Das soll der zweite Ganztagsschulkongress, zu dem sich zwei Tage lang namhafte Wissenschaftler und über 350 Lehrerinnen und Lehrer in Forchheim treffen. Gestern Morgen hat die Veranstaltung im bis auf den letzten Platz besetzten Rathausaal mit einem Vortrag des Schlafforschers Jürgen Zulle begonnen.

**FORCHHEIM** – Diese Nachricht dürfte nicht nur jugendlichen Morgenmuffeln gefallen: Die Schule beginnt zu zeitig. Der Unterrichtsbeginn vor acht Uhr morgens ist nicht mit dem Biorhythmus der Schüler zu vereinbaren. Dagegen wehrt sich die innere Uhr mit Müdigkeit, wenig Konzentration und schlechten Leistungen.

Das ist keine Ausrede für die nächste verpatzte Klausur, sondern eine Tatsache, die die Schlafforschung in jahrelangen Studien herausgefunden hat. Die Erkenntnis: Unsere innere Uhr bestimmt, wann wir schlafen und wann wir wachen, sie legt den Zeitpunkt für erholsamen Schlaf und für Leistungsfähigkeit fest.

### Jugendliche Langschläfer

Bei Jugendlichen verschiebt sich der Bio-Rhythmus nach hinten. Sie gehen abends später ins Bett und schlafen morgens dementsprechend länger. „Die Leistungsfähigkeit von Schülern ist um acht Uhr genauso niedrig wie um Mitternacht.“ Diese Zusammenhänge versuchte der Schlafforscher und Chronobiologe Jürgen Zulle den Zuhörern im Rathausaal klar zu machen.

Der Vortrag des Regensburger Wissenschaftlers war der Auftakt für den zweiten Ganztagsschulkongress. Wer anfangs noch überlegte, was die Schlafforschung damit zu tun hat, wurde vom ehemaligen Schulamtsdirektor und Mitorganisator Gerhard Koller aufgeklärt. „Die unterschiedlichen Formen der Ganztagschule werden oft in die bestehenden Halbtagschulen und ihren Zeitrahmen von 8 bis 13 Uhr reingepresst.“



Über den verschobenen Biorhythmus von Jugendlichen berichtete Schlafforscher Jürgen Zulle.

Foto: Pfrogner

Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern sei Deutschland noch weit entfernt von wirklichen Ganztagschulen. Formen wie gebundene oder offene Ganztagschulen betreffen meist nur einzelne Klassen und greifen außerdem zu kurz. Denn auch hier gebe es eine Trennung zwischen vormittäglichen Unterricht und nachmittäglicher Betreuung.

Dabei sei es der Vorteil der Ganztagschule, den Tag gemeinsam anders zu gestalten, Spielen und Lernen, Entspannung und Konzentration, abzuwechseln.

Ein Schritt in die richtige Richtung soll die Themenauswahl der diesjährigen Veranstaltung sein. Im Gegensatz zum Auftakt vor zwei Jahren soll nicht über die Schulform im Allgemeinen diskutiert werden, sondern über die „ganz konkrete Umsetzung“, wie Sybille Rahm, Leiterin des Bamberger Zentrums für Lehrerbildung erläuterte.

### Erfahrungen einbringen

Die Vorträge umfassen daher Themen wie die Strukturierung des Schultages, die Organisation der Essensver-

sorgung, oder Vorschläge zur Raumgestaltung in Ganztagsklassen.

In einer Vielzahl an Workshops sind die Teilnehmer darüber hinaus aufgefordert, ihre Erfahrungen aus dem Unterrichtsalldag einzubringen und mitzudiskutieren. „Die Tagung lebt vom Austausch, von der wissenschaftlichen Theorie auf der einen Seite und von der praktischen Umsetzung auf der anderen“, sagte Sybille Rahm. Nur so könnten die Teilnehmer gemeinsam überlegen, wie der politisch gewünschte Ausbau der Ganztagschule vorangebracht werden könne.