



## Schule mit Gleitzeit: Länger schlafen!

dpa | Meldung vom 09.05.2016



Klasse 6

Alsdorf (dpa) - Andere könnten glatt neidisch werden: Schülerinnen und Schüler in Alsdorf bei Aachen dürfen morgens länger im Bett bleiben, wenn sie wollen. Sie können sich aussuchen, ob sie direkt zur ersten Stunde um acht Uhr kommen oder zur zweiten gegen neun Uhr. Dafür gibt es einen bestimmten Grund.

Die innere Uhr von Jugendlichen tickt anders als bei Erwachsenen, sagt der Fachmann Till Roenneberg. Bei der Anpassung an den Tag-Nacht-Rhythmus geht die innere Uhr der meisten Jugendlichen etwa bis zum 20. Lebensjahr nach.

Sie können erst später einschlafen. Wenn sie schon um acht Uhr in der Schule sein müssen, entsteht ein "sozialer Jetlag". Das ist so, als wären die Jugendlichen mit einem Flugzeug in eine andere Zeitzone geflogen und müssten mit der Zeitverschiebung zurechtkommen. Sie fühlen sich müde.



Drei Viertel der Jugendlichen hätten damit zu kämpfen, sagt Roenneberg. Die Schülerinnen und Schüler säßen dann halb schlafend im Unterricht. Außerdem fällt der wichtige Anteil des Schlafes, mit dem das erlernte Wissen vom Vortag gefestigt wird, weg. Wissenschaftler fordern deshalb schon seit vielen Jahren, dass der Unterricht später beginnen soll. Das Alsdorfer Gymnasium geht jetzt als erste Schule in Deutschland darauf ein und bietet den Oberstufenschülerinnen und -schülern einen späteren Schulanfang an. Die Schüler freuen sich: "Super cool, wir können ausschlafen", sagt der Schulsprecher Lars.

Luca, 17 Jahre alt, erzählt: "Die erste Stunde war immer eine Quälerei für mich. Ich war noch nicht richtig wach." Jetzt kommt Luca meistens erst zur zweiten Stunde und fühlt sich fit. Natürlich gibt es auch Schüler wie die 17-jährige Milena Kandetzki: "Ich habe kein Problem früh aufzustehen und komme immer zur ersten Stunde." Dass sich die "Gleitzeit" überhaupt organisieren lässt, hängt mit einem besonderen Konzept an der Schule zusammen, erklärt der Schulleiter Wilfried Bock. Denn neben dem üblichen Unterricht dürfen sich die Schülerinnen und Schüler pro Woche zehn Unterrichtsstunden selbst einteilen. Sie lösen in dieser Zeit selbstständig Aufgaben. Dabei arbeiten Jugendliche aus unterschiedlichen Jahrgängen insgesamt zwei Stunden am Tag bei einem Lehrer ihrer Wahl. Sie entscheiden selbst, mit wem sie arbeiten und woran.

Joelle und Julia, beide 16, sind schon zur ersten Stunde gekommen und machen zusammen Bio, andere machen im selben Klassenraum Englisch oder Mathe. Wenn die Stunde rum ist, bekommen sie dafür vom Lehrer einen Stempel. Luca dagegen schläft lieber aus und holt den Unterricht in Freistunden nach: "Früher haben wir in den Freistunden Karten gespielt, jetzt arbeitet man und kann dafür länger schlafen." Elke Silberer, dpa