

# Gleitzeit: Kein Modell für Neuwieder Schulen?

Unterricht Asbacher Schlafmedizinerin bewertet Vorstoß einer Schule bei Aachen positiv – ADD reagiert zurückhaltend

Von unserem Redakteur  
Robin Brand

■ **Kreis Neuwied.** Wenn der Gong zur ersten Stunde schlägt, einfach weiterschlafen – und das auf Anregung der Schule? Was für viele Schüler nach einer Traumvorstellung klingt, ist in einer Schule in der Nähe von Aachen gelebte Praxis. Dort dürfen Schüler der Oberstufe selbst entscheiden, ob sie zur ersten oder zur zweiten Stunde kommen. Eine Idee auch für Neuwieder Schulen? Aus medizinischer Sicht wäre das jedenfalls zu begrüßen, sagt Katharina Diamantis, Schlafmedizinerin der Kamillus-Klinik in Asbach.

Die Gleitzeit nennt die Expertin eine laire Sache, da sie beiden Schlafstypen – Langschläfern und Frühaufstehern – gleichermaßen entgegenkomme. Ab 8 Uhr steigert der Körper langsam seine Tagesaktivität, schüttet mehr Testosteron aus. Die Sinne schärfen sich, bis die Aufmerksamkeit gegen 10 Uhr auf dem Höchststand ist, erklärt Diamantis. „Für Klassenarbeiten und geistige Aktivitäten ist deswegen der Vormittag auch die beste Zeit“, sagt sie. Davor dagegen ist nur ein bestimmter Chronotyp in der Lage, Bestleistungen abzurufen: die sogenannte Lerche. Menschen des Chronotyps Eule sind hingegen aufgrund ihrer genetischen Veranlagung morgens noch nicht ganz auf der Höhe. Da Jugendliche – auch genetisch eher dem Typ Lerche zugehörige – soziale Aktivitäten gern weiter in die Abendstunden verlegen, würden alle von der Gleitzeit profitieren, glaubt Diamantis.

Alles positiv also? Nicht ganz. Schließlich könne die Gleitzeit mehr Schüler dazu verleiten, sich bis tief in die Nacht vor Fernseher und Smartphone zu beschäftigen – und dann vor der Mattscheibe einzuschlafen. Dann hätte die Gleitzeit das Gegenteil des gewünschten Ef-



Hellwach in der ersten Stunde? Für den Chronotyp Lerche kein Problem. Anders sieht das bei den Eulen aus, manche von ihnen würden zu früher Stunde lieber schlafen. Die Sechstklässler der Carmen-Sylva-Schule führen vor, welche Bilder dabei entstehen können.

Foto: Jörg Niebergall

fekts zur Folge. Denn: „Wichtig ist eine gute Schlafhygiene“, sagt Diamantis – ohne heißt auch keine Gleitzeit mehr.

Dass diese grundsätzlich funktionieren kann, zeigen die Erfahrungen, die die Schule in Nordrhein-Westfalen gemacht hat. Nach einer Probephase will sie die Gleitzeit nun dauerhaft einführen. In der ersten Stunde können die Schüler der Oberstufe Unterrichtsinhalte selbst erarbeiten. Wenn die erste Stunde zu früh ist, kann das in einer späteren Freistunde oder nach der letzten Stunde nachholen. Klassenarbeiten werden in der

ersten Schulstunde nicht geschrieben.

Mit Interesse schaut Wolfgang Latz, Schulleiter des Wiedtal-Gymnasiums in Neustadt, auf den Vorstoß, den er als „respektablen Versuch“ einordnet. Dass sich seine Schule konkret mit dem Modell befassen wird, glaubt er indes nicht. „Immer wenn wir Schüler fragen, ob sie lieber früher am Morgen anfangen oder bis später in den Nachmittag hinein Unterricht haben wollen, entscheiden sie sich für den frühen Unterricht“, sagt Latz. Außerdem setze die Gleitzeit voraus, dass im Stundenplan Freiar-

beitsphasen verankert seien, die dann jeweils in die erste Stunde gelegt werden können. „Es ist die Frage, ob das pädagogisch sinnvoll ist und ob die Schüler die Power haben, diese Freiarbeitsphasen eigenständig zu nutzen“, sagt Latz.

Maßgeblich sind letzten Endes aber vor allem organisatorische Erwägungen. Die Busse kommen nur zu bestimmten Zeiten. „Eine 100-prozentige Abdeckung haben wir nur vor der ersten und nach der sechsten Stunde“, nennt Latz ein K.o.-Kriterium für Gleitzeit im ländlichen Raum. Die Neustädter Sichtweise scheint im Kreis weit-

läufig vertreten zu sein. Die ADD teilt mit, dass noch keine der Schulen im Kreis an sie herangetreten sei mit dem Wunsch, Schüler künftig selbst entscheiden zu lassen, ob sie zur ersten oder zweiten Stunde kommen.

Grundsätzlich ist die Organisation der täglichen Unterrichtszeit Sache der einzelnen Schulen in Abstimmung zwischen Schulleitung, Schulträger und Elternbeirat. Festgelegt ist in der Schulordnung lediglich, dass der Unterricht nicht vor 7.45 Uhr beginnen soll. „Bislang ist noch von keiner am Schulleben in Rheinland-Pfalz beteiligten Seite offiziell der ernsthafteste Wunsch nach einem grundsätzlich späteren Schulbeginn herangetragen worden“, lässt ADD-Presse Sprecher Nikolai Zaplatynski wissen. Ein Gleitzeitmodell wie an dem nordrhein-westfälischen Gymnasium gebe es in Rheinland-Pfalz nicht und sei derzeit auch nicht geplant. Steine in den Weg legen würde man einer Schule mit einem entsprechenden Anliegen aber nicht.

## Gleitzeit: Gymnasium in NRW macht positive Erfahrungen

Gleitzeit in der Schule? Eine Schule in der Nähe von Aachen hat es ausprobiert und für gut befunden. Dort dürfen Schüler der Oberstufe jetzt auf Dauer wählen, ob sie zur ersten Stunde kommen oder erst zur zweiten. Möglich ist das, weil in der ersten Unterrichtsstunde nur Inhalte, die Schüler in Eigenregie erarbeiten, auf dem Plan stehen. Erst danach beginnt der klassische Frontalunterricht – und spätestens dann müssen auch alle Schüler anwesend sein. Zunächst hatte das Gymnasium in Alsdorf die Gleitzeit ab 1. Februar in einer Testphase eingeführt. Nach den positiven Erfahrungen gilt die Gleitzeit nun dauerhaft.