



Pinneberg, 17.08.2026

Beitrag für die Homepage:

Information zum Diskussionsprozess über ein neues Zeitraster

Wir prüfen, ob unser Schultag künftig mit einem neuen Zeitraster organisiert werden soll. Grundlage ist ein Beschluss der Schulkonferenz von Ende Mai 2026. Ein Arbeitsgremium mit Vertreterinnen und Vertretern der Eltern, der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte bereitet dafür zwei Modelle vor. Ziel ist eine transparente Entscheidungsgrundlage für die Schulkonferenz.

So läuft der Beteiligungsprozess ab

Der Prozess ist Schritt für Schritt geplant. Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte sollen ausreichend Zeit haben, die Vorschläge zu prüfen, Rückmeldungen zu geben und eigene Hinweise einzubringen.

17. August (Mo) – Schuljahresbeginn:

Startschuss für den gemeinsamen Prozess im neuen Schuljahr.

Bis 28. August (Fr) – Klassensprecherwahlen:

Die Wahlen werden in allen Klassen abgeschlossen, damit die Schülervvertretung (SV) voll handlungsfähig ist.

31. August – 4. September – Erste SV-Versammlung:

Die Versammlung aller Klassensprecherinnen und Klassensprecher wählt 2 Schülervvertreter für das Zeitraster-Gremium.

Anfang September – Konstituierung des Arbeitsgremiums:

Das Gremium (bestehend aus je 2 Eltern, 2 Schülern und 2 Lehrkräften) trifft sich erstmals und bereitet den ersten Modellentwurf vor.

Bis Ende September (vor dem 17.09.) – Erste Schülerrückmeldung:

In einer zweiten SV-Versammlung wird der Entwurf mit der Schülerschaft besprochen und ein zweites Feedback eingeholt.

17. September (Di) – 1. Lehrerkonferenz:

Der Zwischenstand wird präsentiert und die Feedback-Runde der Lehrkräfte findet statt.

bis Ende September – 1. Eltern-Diskussionsphase:

Der Schulelternbeirat (SEB) und die Elternschaft beraten über den Entwurf und sammeln Rückmeldungen.

bis 5. Oktober – Überarbeitungsphase im Gremium:

Das Zeitraster-Gremium arbeitet die Anmerkungen aus der SV, der Elterndiskussion und der Lehrerkonferenz in den Entwurf ein.



Ab 6. Oktober – Zweite Beratungsphase:

Der überarbeitete Entwurf geht zur abschließenden Sichtung nochmals parallel in alle drei Gremien: SEB, SV und Kollegium.

5. November (Do) – 2. Lehrerkonferenz:

Offizielle Beratung des Kollegiums über ihre finale Empfehlung an die Schulkonferenz.

24. November (Di) – Entscheidung in der Schulkonferenz:

Abschließende Beratung und Entscheidung über die beiden ausgearbeiteten Modelle:
Unterrichtsbeginn um 07:30 Uhr oder um 08:20 Uhr.

Die wissenschaftliche Sichtweise:

Entwicklung des Biorhythmus von 6 bis 18 Jahren

* Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren (Grundschule) gehen früher zu Bett und wachen morgens ohne große Ermüdung auf. Für sie ist nicht der spätere Start biologisch entscheidend, sondern ein stressfreier Start in den Tag ohne morgendliche Hektik sowie eine gesicherte Betreuung.

* Mit Beginn der Pubertät verschiebt sich die innere Uhr bei vielen Jugendlichen im Alter von 11 bis 18 Jahren deutlich nach hinten. Studien zur Chronobiologie beschreiben diesen Effekt im Durchschnitt mit etwa 1,5 bis 2,5 Stunden. Ein sehr früher Schulbeginn kann deshalb für Jugendliche mit weniger Schlaf und geringerer Aufmerksamkeit am Morgen verbunden sein.

Übersicht der ausgewerteten Studien:

1. Entwicklung des Chronotyps über die Lebensspanne (u. a. LMU München / Prof. Roenneberg, 2004):

Befund: Die Auswertung von über 25.000 Datensätzen, zeigt systematisch den Verlauf von der „Früh-Lerche“ im Kindesalter hin zur „Spät-Eule“ im Jugendalter. Frühes Wecken bei Jugendlichen führt zu chronischem Schlafmangel mit Folgen für die psychische Gesundheit.

2. Studie aus der Schweiz (Kinderspital Zürich, 2026):

Befund: 45 Minuten mehr Schlaf an Schultagen führt bei Sekundarschülern zu seelischer Stabilität, weniger Erschöpfung und besseren Leistungen in Mathematik.

3. Gleitzeit-Studie Gymnasium Alsdorf (LMU München, 2020):

Befund: Über eine Stunde mehr Schlaf an Tagen mit spätem Beginn; 84 % der Schüler berichteten von spürbar besserer Konzentration.

4. Großstadt-Studie Seattle (University of Washington, 2018):

Befund: Objektiv gemessener Schlafgewinn (+34 Minuten), Notenverbesserung um 4,5 %, signifikanter Rückgang von Verspätungen.



Was bedeuten die beiden Modelle für unsere Schule?

Schulfamilie & Unterrichtsqualität:

Beim Vergleich des bisherigen Modells (07:30 Uhr) mit dem neuen Modell (08:20 Uhr) stehen sich folgende Kernpunkte gegenüber:

* Schulfamilie & Unterrichtsqualität:

- Aspekte beim Modell 08:20 Uhr: Jugendliche könnten in den ersten Stunden von mehr Schlaf und höherer Aufmerksamkeit profitieren.
- Aspekte beim Modell 07:30 Uhr: Ein früheres Unterrichtsende kann das Lernen am Nachmittag, Hausaufgaben, Hobbys und familiäre Abläufe erleichtern.

* Grundschul-Familien & Betreuung:

- Argumente für 08:20 Uhr: Mehr Spielraum für ein gemeinsames Frühstück bei Familien ohne frühen Arbeitsbeginn.
- Argumente für 07:30 Uhr: Bessere Vereinbarkeit für Eltern mit starren Arbeitszeiten ab 08:00 Uhr; Kinder müssen morgens nicht trotz Frühbetreuung umgewöhnt werden.

* Freizeit, Sportvereine & ÖPNV:

- Argumente für 07:30 Uhr: Ungestörte Teilnahme an Nachmittagsaktivitäten (Sportverein, Musikschule) und bewährte Taktung der Schulbusse.
- Befürchtung bei 08:20 Uhr: Zeitkonflikte bei festen Trainingszeiten ab 16:00 Uhr und Unklarheiten bezüglich der Anpassung von Busfahrplänen. Das Arbeitsgremium prüft hierzu aktuell die Machbarkeit mit den örtlichen Trägern.

Empfehlenswerte Videos:

deutschsprachig

* Quarks (WDR): „Müde in der Schule: Warum Teenies ausschlafen sollten“

Zielgruppe: Eltern, Lehrkräfte und ältere Schüler.

Inhalt: Das Wissenschaftsmagazin Quarks erklärt anschaulich die biologische Verschiebung der inneren Uhr (Chronotypen) in der Pubertät und begleitet ein Praxisbeispiel einer Schule in NRW mit flexiblem Schulstart (LMU-München-Studie).

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: Quarks) oder in der ARD/WDR-Mediathek.

* ZDF logo!: „DARUM sollte die Schule später beginnen! | Pro & Contra“

Zielgruppe: Ideal für Schülerinnen und Schüler (SV, Unter- & Mittelstufe).

Inhalt: Das ZDF-Kindernachrichtenformat beleuchtet die Argumente verständlich und auf Augenhöhe. Es geht explizit auf den Zielkonflikt ein: Schlafmangel vs. Freizeitverlust am Nachmittag.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: logo!) oder auf ZDFtivi.

* ZDF logo! no.front: „Sollte die Schule später anfangen?“



Zielgruppe: Jugendliche (Mittel- & Oberstufe / SV).

Inhalt: In diesem Format diskutieren Jugendliche selbst auf Augenhöhe über den Zielkonflikt zwischen Schlafgewinn am Morgen und Freizeitverlust am Nachmittag.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: logo! no.front).

* **Terra X Plus:** „Wie wichtig Schlaf für uns ist“

Zielgruppe: Allgemeines Publikum.

Inhalt: Kurzer Erklärfilm über die Bedeutung von Schlaf für die Gedächtnisleistung, Konzentration und Gesundheit mit Schwerpunkt auf Jugendliche.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: Terra X Plus).

englischsprachig

* **TED-Ed:** „Why should you start school later?“

Zielgruppe: Jugendliche (ab Klasse 8, Englischunterricht / SV).

Inhalt: Das hochwertige Animationsvideo erklärt auf den Punkt, wie sich der zirkadiane Rhythmus von Teenagern unterscheidet und welche Vorteile ein späterer Start auf Leistung und Stimmung hat.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: TED-Ed).

* **AsapSCIENCE:** „Should School Start Later?“

Zielgruppe: Jugendliche (Mittel- & Oberstufe).

Inhalt: Ein schnelles Whiteboard-Video im modernen Pop-Science-Stil, das Schlafmangel, Gehirnentwicklung und Alltagssorgen knackig gegenüberstellt.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: AsapSCIENCE).

* **PBS Above the Noise:** „The Debate Over School Start Times!“ (Englisch)

Zielgruppe: Gremien und ältere Schüler.

Inhalt: Beleuchtet, warum viele Schulen trotz wissenschaftlicher Evidenz zögern – insbesondere wegen der Auswirkungen auf den Vereinssport, den öffentlichen Nahverkehr und die Arbeitswelt der Eltern.

Wo zu finden: YouTube (Kostenlos & direkt stream bar): **Kanal:** *Above The Noise* (oder über die Suche nach *KQED / PBS Above the Noise*)

Das Video ist außerdem auf der Bildungsplattform von PBS inklusive Zusatzmaterialien (Unterrichtsplänen und Diskussionsleitfäden für Schulklassen) abrufbar.

* **TED Talk (Wendy Troxel):** „Why school should start later for teens“

Zielgruppe: Lehrkräfte, Schulelternbeirat (SEB) und Gremien.

Inhalt: Ein weltweit bekannter Vortrag einer Schlafforscherin, die biologische Fakten verständlich aufbereitet, Vorurteile entkräftet und Schlafmangel als Gesundheitsthema einordnet.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: TED) oder auf [TED.com](https://www.ted.com).



* **University of Washington:** „Seattle high schools see positive results from later start times“

Zielgruppe: Lehrkräfte, Eltern und Wissenschafts-Interessierte.

Inhalt: Ein kurzer Nachrichten- und Wissenschaftsbeitrag zur originalen Seattle-Studie aus 2018 mit Berichten und O-Tönen von Forschern und Schülern vor Ort.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: UW - University of Washington).

* **Sleep Foundation:** „Kids and Sleep: How Much Do They Need?“

Zielgruppe: Grundschul-Eltern und Lehrkräfte (Klassen 1–4).

Inhalt: Beleuchtet die Schlafbedürfnisse jüngerer Kinder im Grundschulalter und erklärt, warum feste Routinen und ausreichender Schlaf für die kindliche Entwicklung essenziell sind.

Wo zu finden: Auf YouTube (Kanal: Sleep Foundation).

Ihre Rückmeldung an das Arbeitsgremium

Ihre Erfahrungen aus dem Schulalltag sind für die weitere Arbeit wichtig. Hinweise zu Busverbindungen, Betreuungsbedarfen, Vereinszeiten oder anderen organisatorischen Fragen können helfen, die Modelle realistisch zu prüfen.

* Für Eltern:

Über den Schulelternbeirat (SEB) unter welterthomas at [outlook.com](mailto:welterthomas@outlook.com)

* Für Schülerinnen und Schüler:

Über die SV / Klassensprecher/innen

* Für Lehrkräfte:

Direkt in den Dienstbesprechungen oder per Mail an das Gremium

Das Arbeitsgremium sammelt die Rückmeldungen und bezieht sie in die weitere Modellentwicklung ein. Vielen Dank an alle, die sich mit ihren Erfahrungen und Perspektiven beteiligen.



Quellenverzeichnis & Wissenschaftliche Referenzen

1. Chronobiologie & Altersentwicklung (Klassen 1–10):

* Roenneberg, T., Kuehnle, T., Pramstaller, P. P., Ricken, J., Havel, M., Guth, A., & Merrow, M. (2004): A marker for the end of adolescence. In: *Current Biology*, Vol. 14 (24), R1038–R1039. (Grundlagenstudie der LMU München mit über 25.000 Teilnehmenden zur Entwicklung des Chronotyps von Kindheit bis ins Erwachsenenalter).

2. Studien zu späteren Schulstartzeiten

* **Schweiz** (Kinderspital & Universität Zürich, 2026): Oswald, S., Widmer, N., & Jennings, R. et al. (2026): Effects of flexible morning start times on adolescent sleep, mental health, and academic performance. In: *Journal of Adolescent Health*, Vol. 78 (3), S. 210–219. (Untersuchung an Schweizer Sekundarschulen zum Einfluss eines variablen Startzeitsystems auf Schlafdauer, Leistungsfähigkeit und Psyche).

* **Deutschland** (LMU München, 2020): Winnebeck, E. C., Fischer, D., Leise, T., & Roenneberg, T. (2019/2020): Later school start time for teens improves sleep and daytime functioning in a randomized trial. In: *Sleep*, Vol. 43 (5), zsz267. (Begleitstudie zum Dalton-Gleitzeitmodell für ältere Jahrgänge am Gymnasium Alsdorf, NRW).

* **USA** (Seattle Public Schools / University of Washington, 2018): Dunster, G. P., de la Iglesia, L., Ben-Hamo, M., Nave, C., Fleischer, J. G., Panda, S., & de la Iglesia, H. O. (2018): Sleepmore in Seattle: Later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students. In: *Science Advances*, Vol. 4 (12), eaau6200. (Objektive Messung der Schlafzeitänderung per Aktimeter nach Verschiebung des Schulstarts von 7:50 Uhr auf 8:45 Uhr im gesamten Distrikt).

* **Meta-Analyse** & Gesamtauswertung (RAND Corporation, 2017):

Hafner, M., Stepanek, M., & Troxel, W. M. (2017):

RAND; The economic implications of later school start times in the United States. In: *RAND Health Quarterly*, Vol. 6 (4), Art. 11 / RAND Research Report.

(Umfassende Auswertung der Langzeiteffekte von Schulstartzeiten auf Gesundheit, Reaktionszeiten im Verkehr und Schulerfolg).