

## Pressemitteilung

### **Chronobiologisches Gutachten zur Schulzeitgestaltung liegt vor Expertinnen empfehlen Belgien eine wissenschaftliche Evaluation des 7/2-Rhythmus der Französischen Gemeinschaft**

**Bildungsministerin Lydia Klinkenberg beauftragte Chronobiologen<sup>1</sup> damit, ein wissenschaftliches Gutachten zum Schuljahresrhythmus in der Deutschsprachigen Gemeinschaft zu erstellen. Im Bericht stellen die Expertinnen fest, dass es derzeit keinerlei wissenschaftliche Belege für oder gegen den 7/2-Rhythmus der Französischen Gemeinschaft gibt. Sie empfehlen daher, dieses Modell wissenschaftlich begleiten zu lassen. Des Weiteren empfehlen sie ausdrücklich eine ganzheitliche Betrachtung der Schulzeitgestaltung, die sowohl den Jahres- als auch den Tagesrhythmus der Lernenden berücksichtigt.**

Lydia Klinkenberg erläutert: „Mit ihrer Entscheidung, den Rhythmus des Schuljahres anzupassen und auf sieben Wochen Unterricht zwei Wochen Ferien folgen zu lassen, stellte die Französische Gemeinschaft den Rest des Landes vor vollendete Tatsachen – mit weitreichenden Auswirkungen für viele Sektoren. Diese Umstellung hat bei Schulen, Lehrpersonen und Eltern mitunter organisatorische Schwierigkeiten verursacht. Wenn z. B. Kind 1 die Schule in Herbesthal oder St.Vith besucht und Kind 2 die Schule in Welkenraedt oder Malmedy, dann haben sie fortan unterschiedliche Ferienzeiten. Auch für Personalmitglieder, die in beiden Gemeinschaften tätig sind, ist es nicht mehr so einfach möglich, in beiden Gemeinschaften zu unterrichten. Aus diesem Grund habe ich meiner Amtskollegin in der Französischen Gemeinschaft wiederholt mitgeteilt, dass ich mir eine koordinierte Vorgehensweise wünschen würde. Da ich eine Lösung herbeiführen möchte und einer Umstellung unsererseits offen gegenüberstehe, sofern diese unseren Schülerinnen und Schülern nachweislich zugutekommt, beschäftigen wir uns in der Deutschsprachigen Gemeinschaft bereits seit geraumer Zeit im Rahmen der Erstellung der Vision für das Bildungssystem (Gesamtvision) mit der Frage, ob eine Anpassung des Schuljahresrhythmus sinnvoll und umsetzbar ist.“

---

<sup>1</sup> Die Chronobiologie untersucht die zeitliche Organisation von physiologischen Prozessen und Verhaltensmustern, die sogenannten biologischen Rhythmen. Diese Rhythmen entstehen innerhalb des Organismus und werden von "inneren Uhren" gesteuert, also molekularen und neuronalen Netzwerken, die Rhythmen erzeugen und sich mit der Umwelt, z.B. dem täglichen Licht-Dunkel-Wechsel, synchronisieren können." (Wissenschaftliches Gutachten zur chronobiologischen Schulzeitgestaltung für die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, S.7)

Weiter sagt sie: „Mir war und ist es wichtig, dieses Thema breit und ergebnisoffen zu diskutieren, bevor eine Entscheidung getroffen wird, da eine Umstellung weitreichende Folgen in zahlreichen Sektoren wie Freizeit, Jugend, Tourismus, Kinderbetreuung und Mobilität hat. Wir haben bereits 2019 in der großen Online-Umfrage ein repräsentatives Meinungsbild zur Schuljahrestaktung erhoben. Nachdem die Französische Gemeinschaft ihren Rhythmus angepasst hat, haben wir im vergangenen Jahr erneut in einer breiten Konzertierung über 70 Stellungnahmen von unterschiedlichen Akteuren wie Elternräten, Gewerkschaften und Vertretern aus Wirtschaft, Jugend, Sport und Kultur zu diesem Thema eingeholt. Die Ergebnisse waren jedoch nicht eindeutig, da viele Akteure angaben, die Sinnhaftigkeit der Umstellung nicht ausreichend beurteilen zu können. Da auch ich keine Chronobiologin bin, habe ich ein Gutachten in Auftrag gegeben.“

Neben evidenzbasierten chronobiologischen Empfehlungen zur Schulzeitgestaltung im Allgemeinen umfasst das Gutachten auch eine Kurzeinschätzung zur bestehenden Schulzeitgestaltung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens. Im Rahmen dieser Analyse wurden u.a. die Auswirkungen des bestehenden und eines angepassten Schulrhythmus auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 2,5 Jahren bis 21 Jahren untersucht.

Die Expertinnen weisen auf die Diskrepanz zwischen dem Chronotyp<sup>2</sup> der Schülerinnen und Schüler hin und darauf, dass der dadurch entstehende Schlafmangel zu einer Minderung der schulischen Leistungsfähigkeit führt. Zudem birgt er Gefahren für die gesunde Entwicklung:

*„Während junge Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter meist frühe Chronotypen sind und früh einschlafen und aufwachen, verspätet sich der Chronotyp graduell während der Schulzeit und besonders drastisch während der Pubertät, mit Schlafzeitverschiebungen um mehrere Stunden.“ (Bericht, S.14) „Die markante Verspätung des Chronotyps während des Heranwachsens (ca. 4 Stunden von der Kindheit bis zur Jugend) wird in der Schulorganisation nur selten berücksichtigt. Trotz der sich drastisch verspätenden Schlafzeiten in der Adoleszenz liegt der Schulbeginn meist gleichbleibend früh (in Europa durchschnittlich zwischen 7:30 und 9:00 Uhr). Dies kreiert eine Situation des „Perfect Storm“, eine maximal ungünstige Situation, in der das durch bioregulatorische und umweltbedingte Faktoren herbeigeführte späte Schlafenster mit frühen Schulstartzeiten zusammentrifft. Diese schlafbeschneidende Kollision tritt ausgerechnet zu einer hochvulnerablen Zeit der physischen, kognitiven und emotionalen Entwicklung und Hirnreifung auf, für deren optimalen Verlauf ausreichend und gesunder Schlaf essentiell ist. [...] Der markanten Verspätung während der Adoleszenz sollte daher*

---

<sup>2</sup> Chronotyp: „Unterschiede in der Lichtexposition, wie sie heutzutage durch elektrisches Licht oft auftreten, können zu unterschiedlicher circadianer Taktung zwischen Menschen führen, den sogenannten Chronotypen. Außerdem spielen individuelle Unterschiede in der circadianen Biologie durch Genetik, Geschlecht und Alter eine große Rolle für den Chronotyp“ (Wissenschaftliches Gutachten zur chronobiologischen Schulzeitgestaltung für die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, S. 8)

*unbedingt in Form von angepassten Schulanfangszeiten Rechnung getragen werden, um eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.“ (Bericht, S.15)*

Zusammenfassend stellen sie auf Seite 20 des Berichts fest: *„Eine Berücksichtigung der Chronobiologie bei der Schulzeitgestaltung ist besonders relevant in der Sekundarstufe, wo die aktuellen frühen Schulanfangszeiten mit den späten Schlafzeiten der Jugendlichen kollidieren“. Zudem können „Ungleichheiten aufgrund des Chronotyps verringert werden, wenn der Chronotyp bei der Planung der Schulzeiten berücksichtigt wird“, so die Expertinnen.*

Ihre Empfehlungen<sup>3</sup> für die Deutschsprachige Gemeinschaft lauten:

**1. Angemessene Wahl der täglichen Schulanfangszeiten**

Laut Expertinnen könne damit dem Schlafmangel von (vor allem) jugendlichen Schüler/-innen durch frühe Schulanfangszeiten entgegengewirkt werden.

Konkret empfehlen sie unterschiedliche Startzeiten für die Primar- und Sekundarschulen: Für die Primarschulen einen durchgängigen Start um 08:30 Uhr und für die Sekundarschüler und Lehrlinge einen Start um frühestens 09:00 Uhr.

**2. Verbesserung der Lichtexposition im Schulalltag**

Laut Expertinnen könne damit die circadiane Rhythmik – die innere Tagesuhr – und der Schlaf unterstützt werden.

Konkret empfehlen sie vermehrt Unterricht und Pausen im Freien abzuhalten und die Lichtinstallation in den Innenräumen darauf abzustimmen.

**3. Beachtung der jahreszeitlichen Verfügbarkeit von Tageslicht für die Planung von täglichen Schulanfangszeiten und Ferienzeiten**

Aufgrund der geografischen Situation der Deutschsprachigen Gemeinschaft und der damit verbundenen jahreszeitlichen Effekte (später hell und früher dunkel im Winter) empfehlen sie im lichtärmeren Winter die Ferienzeiten zu erhöhen und auch den täglichen Schulbeginn den Jahreszeiten entsprechend anzupassen. So empfehlen sie zum einen, im Winter (November-Februar) die Schule später beginnen zu lassen, und zum anderen, im Sommer die künstliche Verfrühung des Schulstarts durch die Zeitumstellung phasenweise durch einen späteren Schulstart auszugleichen.

**4. Einbeziehung der Tagesrhythmik kognitiver Leistungsfähigkeit bei der Stundenplangestaltung**

Laut Expertinnen könne so die Benachteiligung besonders später Chronotypen minimiert werden.

---

<sup>3</sup> Siehe Abbildung 6 im Bericht.

Sie empfehlen kognitiv anspruchsvolle Fächer nicht in den ersten Stunden des Schultages zu unterrichten und zu prüfen.

##### **5. Edukation und Förderung von gesundem Schlaf- und circadianem Verhalten bei Schüler/-innen**

Sie empfehlen dazu Maßnahmen in den Schulalltag zu integrieren. Z. B. Aufklärung im Rahmen des Unterrichts oder Workshops über die Wichtigkeit von Schlaf und die Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lernen.

Abschließend schlussfolgern die Expertinnen den Schuljahresrhythmus in der FG betreffend auf S. 45 ihres Berichts: *„Die Kollegen Cavet und Testu weisen zwar in mehreren Artikeln [z.B. 55, 56], die in der Fédération Wallonie-Bruxelles als Quellen der Legitimation für die Schuljahresrhythmus-Umstellung angeführt werden, auf die Möglichkeit einer 7/2-Taktung hin, legen allerdings keine ausführlichen Daten und wissenschaftliche Begründung für eine 7/2-Taktung im Gegensatz zu einer beispielsweise 8/3 oder 6/1-Taktung vor. Testu selbst bemerkte in einem kürzlich erschienenen Interview [199] „Objectivement, cette formule 7/2, c’est ce qu’il y a de moins scientifique dans les recherches. [...] Aus chronobiologischer Sicht sind uns jedoch keine wissenschaftlichen Theorien oder begutachtete Daten bekannt, die für oder gegen eine Einführung einer 7/2-Taktung sprächen. Daher wäre eine Evaluation dieses 7/2-Systems aus unserer Sicht dringend angeraten.“*

Bildungsministerin Lydia Klinkenberg reagiert auf die Ergebnisse: *„Die Expertinnen haben mir bestätigt, was ich bereits vermutet habe. Wenn wir über den Schuljahresrhythmus, also über die Neuverteilung der Ferienzeit sprechen, dann müssen wir auch den Tagesrhythmus, sprich Start und Ende des Schultages, mitdenken. Das macht das Vorhaben noch komplexer. Von großer Bedeutung ist für mich auch die Tatsache, dass die Expertinnen betonen, dass es keine wissenschaftliche Grundlage für die neue Schuljahrestaktung in der Französischen Gemeinschaft gibt und ausdrücklich anraten, eine solche Grundlage zu schaffen. Mit anderen Worten: Umstellung ja, aber nicht nur bei der Jahresgestaltung, sondern auch bei der Tagesgestaltung, und nicht unbedingt so, wie es in der Französischen Gemeinschaft praktiziert wird. Nun liegt es ja auf der Hand, dass wir – wenn wir den Schuljahresrhythmus umstellen – dies aus den bereits genannten Gründen nicht gänzlich unabhängig vom neuen Rhythmus unserer frankophonen Nachbarn tun sollten. Um zu vermeiden, dass wir in Belgien demnächst drei unterschiedliche Schulrhythmen haben, werde ich der Empfehlung der Forscherinnen folgen und den anderen Bildungsministern vorschlagen, den Rhythmus in der FG wissenschaftlich begleiten zu lassen. Ich hoffe, dass sie sich dazu bereit erklären, dies zu unterstützen“.*

## **Hintergrund**

Das wissenschaftliche Gutachten zum aktuellen Stand in der chronobiologischen Schulzeitgestaltung wurde von einer Expertengruppe unter der Leitung von Dr. Eva Winnebeck (University of Surrey) im Auftrag der Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens erstellt. Die drei Autorinnen Dr. Eva Winnebeck, Dr. Anna M. Biller und Dr. Giulia Zerbini sind promovierte Chronobiologinnen an öffentlichen Universitäten (University of Surrey, Technische Universität München bzw. Universität Augsburg) und verfügen über mehrjährige Forschungserfahrung im Bereich der Schulzeitgestaltung. Sie sind aktiv tätig in der internationalen Forschung und Lehre im Bereich der Chronobiologie und Schlaf beim Menschen und publizieren ihre Forschung in international anerkannten, peer-reviewten Fachzeitschriften.

**Pressekontakt:**

Bastin Rebecca  
[rebecca.bastin@dgov.be](mailto:rebecca.bastin@dgov.be)  
+32 87 / 596 471

**Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft**

Kabinett Ministerin Klinkenberg  
Klötzerbahn 32, B-4700 Eupen  
[www.lydiaklinkenberg.be](http://www.lydiaklinkenberg.be)