

Abschaffung der Frühstunden an der Volksschule - oder: Das Schlafdefizitproblem

Category: Blog

geschrieben von Niklaus Gerber | 26. März 2026



«*Endlich ausschlafen*» – So zitierten Medien in letzter Zeit die Abschaffung der Frühstunden an den Volksschulen. Begründet wird die Aufhebungsmassnahme überall mit dem angeblich in der Pubertät verschobenen Biorhythmus, der frühes Aufstehen erschwere. Jugendliche würden unter Schlafmangel leiden. Auffallend ist, dass bisher an keiner Schule nach anderen Gründen für das morgentliche Schlafdefizit gesucht wurde.

1. Übersicht und aktuellen

Entwicklungen

In der Schweiz ist das Schulwesen kantonal oder auf Gemeindeebene organisiert. Aufgrund dessen zeigt sich auch beim vorliegenden Thema ein Mosaik von unterschiedlichen Regelungen. Nachstehend ein paar Beispiele (Stand 2026).



Niklaus Gerber,
war bis zu seiner
Pensionierung im
August 2021
Abteilungsleiter
und Mitglied der
gibb-Schulleitung
und hat sich mit
NORDWÄRTS -
Kompass für
kompetente
Führung
selbständig
gemacht.
[www.nord-waerts](http://www.nord-waerts.com)
.com

Kanton Basel-Stadt. - Der Kleinkanton ist der wohl progressivste Kanton in dieser Hinsicht. Bereits vor über zehn Jahren wurde dort entschieden, den Unterricht für alle Stufen (1. bis 9. Klasse) einheitlich auf 08.00 Uhr festzulegen. Damit wurden die berüchtigten 07.30-Uhr-Stunden flächendeckend abgeschafft.

Kanton Baselland[\[1\]](#). - «Basler Jugendliche sollen entscheiden, wann ihr Schultag beginnt.» Ein politischer Vorstoss im Grossen Rat fordert eine spätere Tagwache für Teenager. Konkret geht es um die Sekundarstufe I und II, das ZBA

(Zentrum für Brückenangebote) sowie die Basler Berufsschulen.

Stadt Zürich[\[2\]](#). - Trotz grosser Skepsis von Stadtrat und Schulbehörde beschloss das Stadtparlament, dass der Unterricht auf der Sekundarstufe frühestens um 08.00 Uhr statt wie bisher um 07.30 Uhr beginnen dürfe. Die politische Mehrheit hat sich durchgesetzt. Die Schulleitungen wurden trotz Gegenwehr zurückgestutzt.

Kanton St. Gallen[\[3\]](#). - «*Je mehr Schlaf, desto besser.*» In Gossau erforschte die Universität Zürich, wie es Jugendlichen geht, wenn sie später zur Schule gehen können. Die Stichprobe umfasste 400 Sekundarschüler. Die subjektiven Schülerbefragungen ergaben erwartungsgemäss ein hohes Wohlbefinden. Die angeblichen Leistungsverbesserungen in Mathematik und Englisch wurden lediglich mit einer Onlinebefragung bei den Schülern erhoben. In der Folge führten zwei Sekundarschulen flexible Randzeiten mit Unterrichtsbeginn um 08.30 Uhr ein.

Kanton Bern. - In einem Stadtberner Quartier wird bereits seit mehreren Jahren auf die Frühstunde verzichtet; alle Schüler (4 bis 16 Jahre) beginnen um 08.00 Uhr. Die Berner Bildungsdirektion hat angekündigt, ab dem Sommer 2027 allen Schulen im Kanton die Möglichkeit zu geben, mittels Blockzeiten offiziell auf die Frühstunde zu verzichten.

2. Das Smartphone und die sozialen Medien

2.1 Statistische Verteilung in der Schweiz

Im aktuellen Jahr 2026 ist der Besitz eines eigenen Smartphones für fast alle Jugendlichen eine Selbstverständlichkeit, während der Einstieg bei jüngeren Kindern oft mit dem Übertritt in die Oberstufe (ca. 10 bis 12-Jährige) erfolgt. Basierend auf den aktuellen Daten der JAMES-Studie[\[4\]](#) und der MIKE-Studie[\[5\]](#) (ZHAW) lässt sich die Verteilung wie folgt zusammenfassen:

Altersgruppe	Anteil mit eigenem Smartphone	Hinweis
6 – 9 Jahre	15% – 25%	Oft «Erbstücke» der Eltern; Fokus auf Spiele/Fotos.
10 – 11 Jahre	50% – 65%	«Einstiegsalter» mit dem Wechsel zur Mittelstufe.
12 – 13 Jahre	80% – 90%	Das Smartphone wird zum zentralen sozialen Werkzeug.
14 – 19 Jahre	98% – 99%	Nahezu Vollabdeckung in dieser Altersklasse.

Der Trend zeigt, dass Kinder immer früher ein eigenes Gerät erhalten. Während im Primarschulalter noch oft Geräte der Eltern mitgenutzt werden, besitzen ab dem 12. Lebensjahr nahezu alle Kinder ein eigenes Smartphone. Was die Plattformen angeht, so dominieren bei den Jugendlichen die «Big Four» (in Klammern ist das jeweilige Lancierungsjahr): WhatsApp (2009), Instagram (2010), Snapchat (2011) und TikTok (2015).



Ab 12 Jahren hat praktisch jeder Jugendliche ein Smartphone

2.2 Die gesundheitlichen Auswirkungen

Jugendliche verbringen im Durchschnitt etwa drei bis fünf Stunden täglich am Smartphone. Im Vordergrund der Nutzungsdauer stehen die erwähnten Social-

Media Apps sowie die Spielkonsolen und das Gaming. Es ist bekannt, dass dieses zeitlich lange Digitalverhalten der jungen Generation ein hohes, gesundheitliches Risiko darstellt. Und es ist fatal, wenn dieses auch nach Tagesende Fortsetzung findet. Während der Nacht braucht der Körper und der Geist Erholung. Deshalb gehört das Smartphone nicht in das Kinder- und Schlafzimmer. Die Hauptgünde[\[6\]](#) sind folgende:

Schlafstörungen durch blaues Licht. – Der hohe Anteil an blauem Licht bei LCD-Bildschirmen signalisiert dem Gehirn, es sei Tag. Dies unterdrückt das Schlafhormon Melatonin, was den zirkadianen Rhythmus durcheinanderbringt.

Mentale Stimulation. – Alle Aktivitäten auf dem Smartphone kurz vor dem Einschlafen aktivieren das Gehirn, was die Entspannung verhindert sowie das Einschlafen verzögert.

Strahlung und Störung. – Empfangsbereite, digitale Geräte am oder im Bett beeinträchtigen aufgrund elektromagnetischer Strahlung den Schlaf und führen zu Stress.

Langfristige Folgen. – Chronischer Schlafmangel führt zu den erwähnten Symptomen wie Konzentrationschwäche, Aufmerksamkeitsdefizite und Leistungsverminderung. Laut Studien steigt auch das Risiko für Depressionen, des Stoffwechsels und Störungen des Herz-Kreislauf-Systems.

3. Das Ausblenden der Tatsachen

3.1 Die vermutete Fehlinterpretation

Seit Generationen existiert beim jungen Menschen die Phase der Adoleszenz. Sie beinhaltet den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein. Die hierzu bekannten körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen gehören zu dieser Entwicklung. Ebenso bekannt ist der Biorythmus eines Menschen. Ihm werden die zwei typischen zwei Vogelarten zugeschrieben: Die Lerche und die Eule. Während der Lerchentyp am Morgen voll durchstartet, blüht der Eulentyp erst am Abend richtig auf.

Dass das angeblich jugendlich-veränderte Schlafverhalten als Begründung für eine Frühstundenaufhebung herhalten muss, ist fragwürdig. Tatsache ist, dass in den vergangenen zwei Dekaden das Smartphone und die sozialen Medien die Menschheit weltweit durchflutet hat; dies mit gesundheitlichen Folgen, auch und insbesondere in den Schulen. Zu den zahlreichen Negativerscheinungen zählt auch das Schlafdefizitproblem.



Chronischer Schlafmangel führt zu Konzentrationsschwäche

3.2 Die Qualität eines störungsfreien Schlafes

Ausreichender Schlaf ist der Gesundheit zuträglich und stellt keine neue Erkenntnis dar. Die positiven Folgen sind eine bessere Aufmerksamkeit, eine stärkere Konzentration und eine höhere Leistungsfähigkeit; alles Lernvoraussetzungen, die es an der Schule braucht. Wer über einen ausreichenden und guten Schlaf verfügt, bei dem spielt eine Unterrichtsverschiebung von 30 bis 60 Minuten keine Rolle. Es grenzt an Unseriösität, dass eine solch zeitlich geringe Frühstundenverschiebung als Grund für fehlende Aufmerksamkeit und Konzentration der Schüler ins Feld geführt wird. Die Ursache liegt – und dies mit einer hohen Vermutung – primär beim nächtlichen Smartphonekonsum. Das eigene Gerät wird ins Bett genommen und bleibt meist im aktiven Push-Modus. Mit der Folge, dass es während der Nacht zu vielen Schlafunterbrechungen kommt.

Es mutet befremdlich an, dass in keiner der vorgängig beschriebenen Frühstunden-Abschaffungsmassnahmen das effektive Schlafverhalten der Jugendlichen Thema ist.

3.3 Die Kritik gegen eine Frühstundenaufhebung

Die Hauptgründe für den Widerstand gegen einen späteren Schulstart sind

hauptsächlich organisatorischer Natur. Leider werden diese Argumente marginalisiert:

- Berufstätigkeit der Eltern: Viele Eltern müssen früh zur Arbeit und schätzen es, wenn die Kinder «versorgt» sind. Insbesondere in der Primarschule sind sie deshalb gezwungen, Übergangsbetreuungslösungen zu finden.
- ÖV-Taktung: In ländlichen Regionen sind die Schulbusse auf die arbeitsbezogenen Pendlerströme abgestimmt.
- Freizeit: Ein späterer Schulstart am Morgen führt am Nachmittag oft zu einem späteren Ende. Dies kann mit Hobbies, Sportvereinen und Musikschulen kollidieren.

3.3 Das Herdenphänomen oder das Unterlassen einer seriösen Hinterfragung

Zahlreiche Volksschulen beabsichtigen auf den Zug des «Frühstunden-Verzichts» aufzuspringen. Bildungsbehörden signalisieren Bereitschaft, Verordnungen anzupassen, um entsprechende Freiräume für die Schulen zu ermöglichen. Es mutet befremdlich an, dass in keiner der vorgängig beschriebenen Frühstunden-Abschaffungsmassnahmen das effektive Schlafverhalten der Jugendlichen Thema ist. Mit keinem Wort wird erwähnt, dass das nächtliche Digitalverhalten die Ursache des Schlafdefizits sein könnte. Erhebungen über den nächtlichen Smartphonekonsum der Schüler würden vermutlich zeigen, wo die wahren Gründe der morgentlichen Müdigkeitssymptome liegen.

4. Fazit

Es ist längst bekannt, dass Schulkinder geistig aufnahmefähiger sind, wenn sie über einen ausreichenden, ruhigen und störungsfreien Schlaf verfügen. Es ist deshalb nicht nachvollziehbar, weshalb ohne seriöse Ursachen-Analyse am Rad der Frühstunden-Aufhebung gedreht wird. Es bräuchte Mut, dem vermuteten Problemherd im Elternhaus nachzugehen. Dort nämlich liegt die erzieherische Pflicht rund um die Handhabung der digitalen Geräte; dies überhaupt und gerade während der Nachtstunden.

[1] Basler Zeitung BaZ, 13.3.2026. <https://condorcet.ch/2026/03/das-neuste-reformsternchen-am-himmel-morgenstund-hat-gold-im-mund/>

[2] Tagesanzeiger
<https://www.tagesanzeiger.ch/zuerich-schulbeginn-soll-neu-fruehestens-um-8-uhr-sein-596552515263>

[3] DIE ZEIT, Nr. 12 12.03.2026.
<https://www.zeit.de/2026/12/flexibler-schulstart-schlaf-jugendliche-zeiten-gossau>

[4] Die James-Studie der ZHAW untersucht zweijährlich das Medienverhalten von Jugendlichen. James steht für Jugend, Aktivitäten, Medien,

[5] Die MIKE-Studie untersucht repräsentativ das Mediennutzungsverhalten von Primarschülerinnen und Primarschülern in der Schweiz. MIKE steht für Medien, Interaktion, Kinder, Eltern.

[6] Uniklinik RWTH Aachen, Prof. Dr. med. Johannes Schiefer, Neurologe und Schlafmediziner, Oberarzt in der Klinik für Neurologie und Leiter des Schlaflabors. <https://www.ukaachen.de>