

Alle Rechte beim Urheber.

Abdruck nur gegen Belegexemplar, Honorar plus 7% MwSt.

Endokrinologisches Erwachen

„Ausschlafen!“, das ist die am häufigsten gehörte Antwort auf die Frage, was ein Schüler in den Sommerferien machen werde. Für manchen ist das auch ein Grund dafür, nach der Schule erst einmal ein Studium aufzunehmen. Die freie Einteilung des Arbeitstages an den Universitäten ist für viele Schüler mehr als verlockend. Was als ein Mangel an Disziplin bei den jungen Menschen angesehen wird, hat natürliche Gründe: Laut einem Biologen von der Universität Leipzig verschieben Hormone ab der Pubertät das maximale Leistungsvermögen vom frühen Morgen auf spätere Tageszeiten.

Christoph Randler befragte junge Menschen, wann sie ins Bett gehen und aufstehen würden, wenn sie sich ihre Zeit frei einteilen könnten. Außerdem befragte der Biologe sie danach, an welchen Stunden im Laufe eines Tages sie sich körperlich und geistig besonders fit fühlten. Heraus kam, dass ab der Pubertät die überwältigende Mehrheit der Befragten sich zu den Langschläfern zählt. Vorher und nach Vollendung des 30. Lebensjahres dominieren dagegen die Frühaufsteher. Grund dafür ist ein veränderter Hormonhaushalt. „Es hat vorrangig hormonelle Ursachen, dass Jugendliche in der Früh schwerer in Gang kommen als der Rest der Familie oder Lehrer“, sagt Randler.

Das hat Folgen für die schulischen Leistungen. Randler stellte fest, dass Frühaufsteher durchweg bessere Zeugnisse haben. Nicht weil sie intelligenter sind oder disziplinierter gelernt haben als Langschläfer, sondern weil sie an jenen Stunden des Tages herausgefordert wurden, an denen sie voll leistungsfähig waren, erhielten die Frühaufsteher bessere Zensuren. Sie haben das seltene Glück, dass ihr Tagesrhythmus mit dem des Stundenplans übereinstimmt. Ihre nachtschwärmenden Mitschüler erreichen ihre Leistungsspitze einfach zu spät - nach dem Ende eines Schultags. Kompensieren können die Langschläfer dies nur äußerst begrenzt, indem sie früher ins Bett gehen. „Sie werden dann einfach nicht müde“, erklärt Randler.

Von der Vorherrschaft des langschläferischen Typs unter den Jugendlichen kann sich jeder selbst überzeugen. „Wer morgens um 7:30 Uhr in eine 10. Klasse oder einen Hörsaal schaut, dem tut sich ein schreckliches Bild auf“, sagt der Biologe von der

Alle Rechte beim Urheber.

Abdruck nur gegen Belegexemplar, Honorar plus 7% MwSt.

Universität Leipzig. Aus seiner Sicht beginnt für den Durchschnittsschüler die Schule zu früh. Gerade die Schulabschlussprüfungen fallen in den Zeitraum der Pubertät. Bedenkt man, dass viele Laufbahnen durch die Noten im Abschlusszeugnis vorgezeichnet werden, hat die hormonelle Umstellung auch Folgen über die schulischen Leistungen hinaus. Die meisten Schüler könnten laut der Leipziger Studie mehr leisten, als es in ihren Zensuren zum Ausdruck kommt. Einer Bewerbung jedenfalls ist es nicht anzusehen, ob sie ein Frühaufsteher oder ein Langschläfer eingereicht hat.