

Postulat Elmiger Elin und Mit. über die Anpassung der Schulzeiten der Sekundarstufe I an die biologische Uhr von Jugendlichen

eröffnet am 30. März 2026

Der Regierungsrat wird beauftragt, im Rahmen der Umsetzung des Planungsberichts über die weitere Entwicklung der Volksschule, der Gymnasien und der Berufsbildung im Kanton Luzern (B 127) zu prüfen, wie die Schulzeiten auf der Sekundarstufe I flexibilisiert und durch die Möglichkeit eines späteren Schulbeginns besser an die biologische Uhr von Jugendlichen angepasst werden können.

Begründung:

Bei Jugendlichen verschiebt sich die biologische Uhr um ein bis drei Stunden nach hinten.¹ Das führt dazu, dass die Jugendlichen Schwierigkeiten haben, am Abend einzuschlafen und damit verbunden am Morgen früh aufzustehen. Da Jugendliche aber einen hohen Schlafbedarf haben, entsteht unter der Woche ein chronisches Schlafdefizit. Dazu kommen bei bis zu einem Drittel der Jugendlichen Schlafprobleme. Die Folgen sind Tagesmüdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten, Lernprobleme, Stimmungsschwankungen, erhöhtes Risikoverhalten und längerfristig auch körperliche Folgen wie Übergewicht.²

Das hat Folgen für das Lernverhalten der Jugendlichen in der Schule. Deshalb hat die Oberstufe Gossau (SG) vor drei Jahren gleitende Randzeiten eingeführt. Der obligatorische Unterricht beginnt um 8.30 Uhr oder später. Es besteht die Möglichkeit, dass man für Sport, musische Angebote oder betreutes Lernen auch früher in die Schule kommen kann. Auch über den Mittag gibt es flexible Zeitfenster für Wahlpflichtfächer. Diese Umstellung wurde von einem Forschungsteam der Universität Zürich wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse sind deutlich.³ 95 Prozent der Schülerschaft nutzten die Möglichkeit des späteren Starts. Durchschnittlich begann der Schultag 38 Minuten später. Weil die Jugendlichen aber nicht später ins Bett gingen, verlängerte sich ihre Schlafdauer unter der Woche um etwa 45 Minuten. Die Zahl der Nächte mit Einschlafproblemen sank deutlich. Weiter reduzierte sich der Anteil der Jugendlichen mit klinisch auffällig niedriger Lebensqualität von 25 auf 17 Prozent. Die Leistungen in kantonally standardisierten Tests in Mathematik und Englisch dagegen verbesserten sich. Das zeigt, dass Jugendliche ihr Potenzial mehr entfalten können und besser lernen, wenn sie am Morgen später in den Schulalltag starten können.

Der Regierungsrat entwickelt zurzeit die im Planungsbericht B 127 beschlossene Massnahme «Weiterentwicklung der Tagesstrukturen». Im Rahmen dieser Umsetzung soll geprüft werden, wie sich die wissenschaftlich belegten Erkenntnisse umsetzen lassen, um die Schulzeiten zu

¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2820578/>

² <https://www.luzernerzeitung.ch/leben/spaeter-schulstart-mehr-schlaf-bessere-noten-ld.4126732>

³ [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(26\)00013-3/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(26)00013-3/fulltext)

flexibilisieren und damit an den biologischen Rhythmus der Jugendlichen anzupassen und deren Lern- sowie Gesundheitschancen nachhaltig zu verbessern.

Elmiger Elin