

So tickt die innere Uhr

VORTRAGSREIHE Schlafforscher Till Roenneberg kommt nach Darmstadt / Für Gleitzeit für Schulen



Ausschlafen oder früh aufstehen: Viele Menschen haben da keine Wahl – und müssen den Wecker stellen.

Foto: fasphotographic - Fotolia

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. 85 Prozent aller Menschen brauchen morgens einen Wecker, um rechtzeitig aufzustehen. „Wir sind alle nicht ausgeschlafen“, sagt Till Roenneberg, Leiter des Forschungsteams Chronobiologie in München. Die innere Uhr ist eines der Themen, über die der Schlafforscher am Mittwoch, 22. Februar, im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt ab 19 Uhr spricht.

Bei Aachen läuft ein Modellprojekt

Am Alsdorfer Gymnasium bei Aachen läuft seit über einem Jahr ein Modellprojekt: Dort können Oberstufen-Schüler entscheiden, ob sie zur ersten oder zur zweiten Stunde um 8.50 Uhr anfangen wollen. Sie haben Gleitzeit. Möglich macht dies ein flexibles Konzept, das Schulstunden vorsieht, in denen die Schüler selbstständig Lerninhalte erarbeiten. Schlafen sie morgens erst aus, können sie die Stunde nachmittags nachholen. Wissenschaftlich ausgewertet wird das Projekt von Till Roenneberg. Unter anderem führen die Schüler ein Schlaftagebuch, in dem sie notieren, wie es ihnen mit der zusätzlichen Stunde Schlaf geht.

Die innere Uhr von Jugendlichen tickt anders als bei Erwachsenen, sagt Roenneberg. Etwa bis zum 20. Lebensjahr könnten viele Jugendliche in der Regel erst später einschlafen. Da sie

TERMINE UND TICKETS

► Die **Vortragsreihe** von ECHO, dem Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software AG Stiftung, geht weiter:

Am Mittwoch, 22. Februar, fragt Professor Till Roenneberg aus München „Ist Schlaf Zeitverschwendung?“

► **„Warum haben alle Stress?“** erörtert Dr. Stefan Schmidt, Psychologe vom Uniklinikum Freiburg, in seinem Vortrag am Donnerstag, 9. März.

► **Um „Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“** geht es am Freitag, 21. April, im Vortrag bei Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie von der Goethe-Universität in Frankfurt.

► Beginn der Vorträge ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ins **Justus-Liebig-Haus**, Große Bachgasse 1, in Darmstadt ist um 18 Uhr. Karten gibt es an der **Abendkasse** und im **Vorverkauf** im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-134535, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee 65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr.

► Eine **Karte** kostet zuzüglich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro für Nicht-Abonnenten, acht Euro für ECHO-Abonnenten und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (die Teilhabecard muss mit Ausweis vorgezeigt werden). (ine)

aber trotzdem morgens früh raus müssten, entstehe ein sozialer Jetlag: Die Schüler säßen noch halb schlafend im Unterricht und litten deshalb unter permanentem Schlafentzug.

Informationen über Schlaf- und Wachverhalten

Wie und warum die innere Uhr des Menschen tickt, versucht Roennebergs Team am Institut für Medizinische Psychologie in München herauszufinden. Die Wissenschaftler haben einen Online-Fragebogen entwickelt, um Informationen über das Schlaf- und Wachverhalten zu

Werktagen einen ständigen Kampf mit dem Wecker.

„Unsere Schlafzeiten werden von zwei Uhren kontrolliert: von der inneren Uhr, die uns zu einem bestimmten Chronotypus macht, und von der äußeren Uhr, etwa vom Wecker oder von Abendveranstaltungen. Je verschiedener diese beiden Uhren ticken, desto schwieriger kann es für Menschen sein, an allen Tagen gesunden Schlaf zu finden“, sagt Roenneberg.

In seinem Vortrag in Darmstadt geht der Münchner Wissenschaftler auch der Frage nach, ob Schlaf Zeitverschwendung ist. „In der modernen Industriegesellschaft hat

Schlaf den Ruf des Unnützen. Viele brüsten sich mit den wenigen Stunden, die sie in diesem unproduktiven Zustand verbringen. Schlaf wird zutiefst unterschätzt und ist – wie so vieles – ein Opfer des Zeitgeists“, so der Wissenschaftler. „Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema wird uns zu einer erfrischenden Erkenntnis führen: Schlaf macht das Wachsein erst möglich.“

Der Selbsttest zu den Chronotypen steht im Internet unter www.bioinfo.mpg.de.

Till Roenneberg leitet das Forschungsteam Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie in München. Foto: LMU

