

Die schlafmedizinische und entwicklungspsychologische Evidenz ist konsistent: Mit Beginn der Pubertät verschiebt sich der biologische Schlaf-Wach-Rhythmus nach hinten. Jugendliche werden abends später müde und können selbst bei guter Schlafhygiene oft nicht einfach früher einschlafen.¹ Gleichzeitig ist ausreichend Schlaf eine zentrale Voraussetzung für Konzentration, Lernleistung, emotionale Stabilität und psychische Gesundheit.² Ein früher Unterrichtsbeginn am Morgen begünstigt dadurch chronischen Schlafmangel, mit negativen Folgen für Aufmerksamkeit, Lernen, Wohlbefinden und Gesundheit.³

Eine aktuelle Schweizer Studie und ein Praxistest an der Oberstufe Gossau im Kanton St. Gallen unterstreichen diese Forderungen. Seit drei Jahren haben Schülerinnen und Schüler in Gossau die Möglichkeit, den Schultag entweder um 7:30 Uhr oder um 8:30 Uhr zu beginnen. Die Ergebnisse sind überzeugend: 95% der Schülerinnen und Schüler nutzen das Angebot eines späteren Schulstarts und berichten von mehr Motivation, weniger Stress und besserer Konzentration. Diese positiven Effekte werden auch von Lehrpersonen und Forschenden bestätigt. Die Studie zeigt, dass ein späterer Schulbeginn nicht nur die schulischen Leistungen verbessert, sondern auch die psychische Gesundheit der Jugendlichen positiv beeinflusst.⁴

Empirische Befunde stützen diese Richtung: Nach Verschiebungen der Startzeiten wurden in Feldstudien mehr Schlaf sowie Verbesserungen bei Anwesenheit und Leistungsindikatoren beobachtet.⁵ Auch flexible Startmodelle zeigen, dass spätere Startoptionen zu deutlich mehr Schlaf führen können, ohne dass sich die Einschlafzeit automatisch nach hinten verschiebt.⁶ Die aktuelle Forschung weist zudem darauf hin, dass bereits moderate Verschiebungen des Schulbeginns messbare Effekte auf Schlafdauer und Tagesmüdigkeit haben können.^{7 8}

Die Ergebnisse der Studie in Gossau sind so klar und überzeugend, dass sie als solide Grundlage für eine Einführung eines späteren respektive flexibleren Schulstarts diene. Ein späterer Schulbeginn an der Sek I und Sek II ist eine spürbare Veränderung: Stundenpläne, Raumbelagung, Tagesstrukturen sowie die Arbeitsorganisation von Lehrpersonen und Schulleitungen werden tangiert. Dass dies Aufwand, Reibung und auch Unmut auslösen kann, ist nachvollziehbar. Trotzdem ist der Status quo wissenschaftlich nicht haltbar: Er bedeutet für viele Jugendliche dauerhaftes «funktionieren müssen» gegen den eigenen Entwicklungsrhythmus, mit realen Kosten für Lernen, Motivation und Gesundheit.

Dazu kommt eine demokratiepolitische Dimension: Die Betroffenen sind Jugendliche, die nur teilweise oder gar keine politischen Rechte haben. Die Schweiz hat sich mit der UNO-Kinderrechtskonvention verpflichtet, Kinder und Jugendliche in Angelegenheiten, die sie betreffen, anzuhören und ihre Sicht angemessen zu berücksichtigen.⁹ Wenn ein Anliegen wiederholt aus der Lebensrealität der Schülerinnen und Schüler kommt und gleichzeitig durch Evidenz gestützt wird, ist es Aufgabe der Politik, die Machbarkeit zu schaffen, auch wenn das für das System und für Erwachsene Umstellungen bedeutet. Dieses Anliegen wird auch regelmässig im Austausch im Rahmen des Projekts «PolitKids»/«PolitTeens» des Kinderbüros mit Schulklassen diskutiert und ist fast immer eines der Hauptanliegen der Kinder und Jugendlichen. Es ist daher an der Zeit, diese Forderung ernst zu nehmen und umzusetzen.

Angesichts der klaren wissenschaftlichen Erkenntnisse und den Ergebnissen aus den Praxistests in Gossau fordern die Unterzeichnenden der Motion den Regierungsrat auf, direkt Massnahmen zur Einführung eines späteren Schulstarts zu ergreifen. Analog zu den beiden Schulen in Gossau, die dieses Modell erfolgreich umgesetzt haben und beibehalten, sollte auch im Kanton Basel-Stadt ein solches Modell eingeführt werden.

Die Unterzeichnenden der Motion fordern den Regierungsrat auf:

1. An allen öffentlichen Schulen der Sekundarstufe I und II, dem Zentrum für Brückenangebote (ZBA) und den Berufsschulen, ein flexibles Modell für den späteren Schulstart bis mindestens um 8:30 Uhr einzuführen.
2. Innert 2 Jahren, dem Grossen Rat einen Ratschlag, mit den notwendigen rechtlichen und organisatorischen Massnahmen für die Umsetzung zu unterbreiten.

¹ American Academy of Pediatrics (AAP) (2014): School Start Times for Adolescents. Volltext, PubMed Central.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8194457/>

² American Academy of Sleep Medicine (AASM) (2017): Delaying middle school and high school start times promotes student health and performance. Volltext, PubMed Central. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5359340/>

³ Dunster et al. (2018): Sleepmore in Seattle: Later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students. Volltext, PubMed Central. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6291308/>

⁴ SRF News Plus (2026): Mehr Schlaf, bessere Noten: Soll die Schule später starten? Audiobeitrag vom 5. März 2026.

https://www.srf.ch/audio/news-plus-das-thema-des-tages-in-15-minuten/mehr-schlaf-bessere-noten-soll-die-schule-spaeter-starten?id=AUDI20260305_NR_0072

⁵ Winnebeck et al. (2020): Later school start times in a flexible system improve teenage sleep. PDF, frei zugänglich. <https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/files/83601/83601.pdf>

⁶ Winnebeck et al. (2020): Later school start times in a flexible system improve teenage sleep. PDF, frei zugänglich. <https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/files/83601/83601.pdf>

⁷ bzbasel.ch (2026): Späterer Schulstart, mehr Schlaf, bessere Noten. <https://www.bzbasel.ch/leben/spaeter-schulstart-mehr-schlaf-bessere-noten-id.4126732>

⁸ jahonline.org (2026): The impact of school start times on sleep and academic performance. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(26\)00013-3/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(26)00013-3/fulltext)

⁹ UNO-Kinderrechtskonvention (CRC), Art. 12 (Vertragstext, OHCHR). <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>