

Pressemitteilung

13. Juli 2015

Keplerstraße 87
D-69120 Heidelberg
+49 6221 477-671
presse@vw.ph-heidelberg.de

„Eulen“ benachteiligt

Studie belegt Zusammenhang zwischen Chronotyp und akademischer Leistung

Schülerinnen und Schüler sowie Studierende vom Abendtyp sind in der Schule bzw. im Studium benachteiligt. Zu diesem Ergebnis kommt die Meta-Analyse eines deutsch-italienischen Forscherteams; publiziert wurde die Studie der Universität Bologna (Psychologie) und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg (Biologie) im renommierten Fachmagazin *Chronobiology International*. Als Konsequenz ihrer Arbeit fordern die Wissenschaftler einen späteren Unterrichtsbeginn.

Als Abendtypen („Eulen“) werden Menschen bezeichnet, die ihre höchste Leistungsfähigkeit gegen Nachmittag oder Abend erreichen. Im Gegensatz dazu stehen die Frühaufsteher („Lerchen“), die morgens problemlos aufstehen und schnell ihr Leistungshoch erreichen. Um herauszufinden, welche Auswirkungen diese unterschiedlichen Chronotyp auf akademische Leistungen haben, analysierten die Professoren Lorenzo Tonetti, Vincenzo Natale und Christoph Randler 31 Studien mit insgesamt 27.309 Probanden: „Wir haben weltweit alle Studien zu dem Thema gesichtet und einer Meta-Analyse unterzogen“, erklärt Professor Randler (Heidelberg). Dabei zeigte sich, dass Abendtypen auf allen Kontinenten schlechtere akademische Leistungen erbringen als Frühaufsteher.

Auch konnte erstmals nachgewiesen werden, dass dieser Effekt bei Jugendlichen stärker ausgeprägt ist als bei Studierenden. Die Wissenschaftler vermuten hierbei einen Zusammenhang zwischen dem verordneten Schulanfang bei Jugendlichen, während Studierende eine gewisse Freiheit bezüglich ihrer Tagesplanung haben. Sie könnten laut Randler eher im Einklang mit ihrem Biorhythmus lernen.

Dazu kommt, dass Jugendliche im Alter zwischen 12 und 20 Jahren eine starke Abend- oder Nachtorientierung durchleben: „In dieser Altersgruppe sind die ‚Eulen‘ demnach klar in der Überzahl. Das ist kein Randphänomen, sondern betrifft weite Teile der Schülerschaft“, ist sich Randler sicher. Dennoch sei die Schule mit ihrem frühen Unterrichtsbeginn weiterhin auf „Lerchen“ zugeschnitten, was die „Eulen“ benachteilige: „Die Abendtypen sind genauso intelligent wie Frühaufsteher, sie müssen ihre Leistung lediglich zur ‚falschen‘ Uhrzeit abrufen.“

Als eine Konsequenz ihrer Meta-Analyse fordert das internationale Forscherteam, den Schulbeginn zumindest ab Klasse 7 auf einen späteren Zeitpunkt zu legen. „9.00 Uhr, da sind sich viele Wissenschaftler einig, wäre ein guter Zeitpunkt“, so Randler abschließend.

An der Pädagogischen Hochschule Heidelberg werden rund 4.700 Studierende von etwa 300 hauptamtlichen ProfessorInnen bzw. Lehrenden und zahlreichen zusätzlichen Lehrbeauftragten unterrichtet. Die Kernaufgaben der Hochschule sind die Bildung pädagogischer Fach- und Führungskräfte, die bildungswissenschaftliche und fachdidaktische Forschung und Weiterbildung sowie die Qualifizierung von DoktorandInnen und PostdoktorandInnen.

Fragen beantwortet Ihnen:

Prof. Dr. Christoph Randler
Institut für Naturwissenschaften, Geographie und Technik
Pädagogische Hochschule Heidelberg
+49 6221 477-344
+49 160 92415216
randler@ph-heidelberg.de



Kontakt für die Medien:

Verena Loos
Presse & Kommunikation
Pädagogische Hochschule Heidelberg
+49 6221 477-671
presse@vw.ph-heidelberg.de



Weitere Informationen zur Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie Bildmaterial finden Sie hier: www.ph-heidelberg.de