

## HAFECHABIS

**Conny Kissling** und **Urs Lehmann** sind schon 23 Jahre verheiratet. In der «Coopzeitung» sprechen der Swiss-Ski-Präsident und die Skiakrobatik-Olympiasiegerin zum Valentinstag über ihre Liebe. Die beiden haben auf dem Rütli geheiratet, vermutlich als einziges Paar bisher. Lehmann sagt es so: «1291 wurde die Eidgenossenschaft gegründet, 711 Jahre später kamen wir ...»

Für **Conny Kissling** und **Urs Lehmann** war die Hochzeit ein Highlight. Sind sie auf der Axenstrasse unterwegs – und das sind sie oft – schauen sie immer rüber aufs Rütli, verraten sie der «Coopzeitung».

«Ich hatte ein bisschen Angst, mit was für einer Frisur Sie heute ins Studio laufen würden», sagt SRF-Moderator **Sascha Ruefer** am Sonntagabend im «Sportpanorama».



Doch bei **Wendy Holdener**, der dreifachen Vizeweltmeisterin von Saalbach, und ihren braunen Haaren sah trotz fantastischer WM alles aus wie vorher. «Die Frisuren waren im Männer-Hotel mehr ein Thema», antwortet die Unterbergerin mit einem Lachen und spricht damit die neuen, kurz geschorenen Haarprachten von **Marco Odermatt** und Co. an. Wobei: Fast hätte es Holdener auch erwünscht. Sie hatte nämlich der österreichischen Ex-Skirennfahrerin Michaela Kirchgasser versprochen, dass sie ihr die Haare schneiden könne, wenn Holdener Weltmeisterin werde. Mit einem Augenzwinkern darf man darum fragen: Wurde es darum dreimal Silber?



In der Gartenbau Kündig AG sind beim Stellenprofil ganz besondere Soft Skills gefragt. Hier darf sich bewerben, wer zwei grüne Daumen hat, zum Zmittag Witze erzählen kann und zum eigenen Geburtstag einen Kuchen mitbringt.

Jung und Alt hat nicht den gleichen Zeitbegriff. Schön illustriert haben das die Schwyzer Juso diese Woche mit ihrer Medienmitteilung. Die «langjährige Präsidentin» Nathalie Ruoss trete zurück, wurde mitgeteilt. Ruoss war aber «nur» zweieinhalb Jahre die höchste Chefin der linken Schwyzer Jungpartei. Es ist alles eine Frage der Perspektive.

# Frühstunden auf dem Prüfstand

Zwei Klassen testen einen flexiblen Stundenplan. Das Modell könnte an allen Bezirksschulen eingeführt werden.

**Christoph Clavadetscher**

Die Stadt Kriens schafft ab dem kommenden Schuljahr die Frühstunden ab. Das heisst, Unterrichtsbeginn in der gesamten Volksschule wird neu um 8.25 Uhr anstatt um 7.25 Uhr sein. Damit soll Rücksicht auf den Biorhythmus der Jugendlichen genommen werden (siehe Box). Die Wissenschaft weiss schon lange, dass ein späterer Schulstart für junge Erwachsene Sinn machen würde. Trotzdem kommt dem Entscheid in Kriens beinahe Pioniercharakter zu.

Doch bald schon könnten andere Schulträger nachziehen – auch im Kanton Schwyz. Denn: Für die Schulen des Bezirks Schwyz läuft derzeit ein Pilotprojekt an der MPS Unterberg. Im Rahmen des gemeinsamen Schulentwicklungsprojekts über alle sieben Mittelpunktschulstandorte wird dort mit zwei Mathematikklassen ein flexibles Unterrichtszeitmodell getestet. «Die Schülerinnen und Schüler können selbst entscheiden, wann sie die laut Stundentafel vorgeschriebenen Mathektionen besuchen», erklärt Schulleiter Michael Büeler. Das heisst: Entweder besuchen sie diese Stunden am Morgen früh oder erst am Nachmittag.

## 1700 Schülerinnen und Schüler wären betroffen

Und wie kommt das Modell an? «Es gibt da keine klare Tendenz, die Rückmeldungen fallen je nach Situation der Jugendlichen unterschiedlich aus. Während einige Schülerinnen und Schüler die



Müde Jugendliche in der Schule? Die Abschaffung der obligatorischen Frühstunden könnte Abhilfe schaffen. Bild: Symbolbild Getty

Frühstunde bevorzugen, um ihren Schultag bereits um 15.20 Uhr zu beenden, nutzen andere lieber die Möglichkeit, später zu starten und dafür bis 17 Uhr in der Schule zu bleiben», so Büeler. Der Schulleiter findet es toll, wenn Schülerinnen und Schüler ihre Lernzeiten selbst wählen können: «Wer am Nachmittag konzentrierter arbeitet, kann die Frühstunde zum Ausschlafen nutzen, während Frühaufsteher bereits am Morgen produktiv sind. So kann jeder nach seinem individuellen Rhythmus lernen, was die Effizienz und den Lernerfolg steigert.»

Zudem fördere ein flexibles Unterrichtsmodell die Eigenverantwortung, da die Jugendlichen selbst entscheiden müssen, wann sie ihre Lektionen besuchen. «Dies hilft ihnen, ihre Zeit sinnvoll zu planen – eine wichtige Fähigkeit, die sie auch im späteren Berufsleben benötigen», so Büeler. Darüber hinaus liessen sich Schule, Freizeit und Hobbys besser miteinander vereinbaren, da Lernzeiten an persönliche Bedürfnisse angepasst werden können. «Ein solches Modell spiegelt die zunehmende Flexibilität der modernen Arbeitswelt wider und berei-

## Biorhythmus bei Jugendlichen

Der Biorhythmus ist bei Jugendlichen anders getaktet als bei Erwachsenen. Während das Schlafhormon Melatonin bei Erwachsenen etwa zwischen 20 und 22 Uhr ausgeschüttet wird, dauert es bei Jugendlichen länger, bis sie müde werden. Sie leiden unter chronischem Schlafmangel, der sich negativ auf ihre Stimmung, Konzentrationsfähigkeit und Gesundheit auswirkt. Eine US-Studie untersuchte die Auswirkungen einer 30-minütigen Verschiebung des Schulbeginns. Danach berichteten die Schülerinnen und Schüler von einer höheren Zufriedenheit mit ihrem Schlaf sowie einer verbesserten Motivation. Müdigkeit und depressive Verstimmungen konnten signifikant verringert werden. (red)

tet die Schülerinnen und Schüler optimal auf zukünftige Herausforderungen vor», ist Büeler überzeugt.

Der Pilotversuch läuft seit Oktober und wird nun im Frühling abgeschlossen. Danach findet eine Auswertung statt – und allenfalls wird dann geprüft, ob dieses Modell in allen sieben Mittelpunktschulen umgesetzt werden könnte. Betreffen würde dies rund 1700 Oberstufenschülerinnen und -schüler in Schwyz, Oberarth, Ingenbohl, Muotathal, Rothenthurm, Steinen und Unterberg.

## Theri will Frühlektionen vermeiden, Kollegi geht den Mittelweg

Die Thematik des Biorhythmus der Jugendlichen beschäftigt auch die Mittelschulen. «An der KKS beginnt der Unterricht morgens um 7.55 Uhr. Ein Beginn um 7.25 Uhr wäre für uns klar zu früh, wenn man die Anfahrtswege der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt», sagt **Nicolas Disch**, Rektor der **Kantonsschule Kollegium Schwyz**. Die Startzeit richte sich vor allem nach den Fahrplänen der Auto AG Schwyz.

«In der Diskussion um die Startzeit des Unterrichts geht gerne vergessen,

dass auch der Rest der Tagesstruktur von Bedeutung ist», führt Disch weiter aus. Ein sehr kurzer Mittag oder ein Unterricht bis in den frühen Abend sei auch wenig lernförderlich. «Darum versuchen wir als Schule, die richtige Mitte zu finden. In einer Schülerumfrage im vergangenen Jahr hat sich unsere Schülerschaft jedenfalls mit unserem Stundenmodell grossmehrheitlich zufrieden gezeigt.»

**Christine Durrer-Gläsle**, Rektorin des **Theresianums Ingenbohl**, sagt:

«Als Biologin interessiert mich der circadiane Rhythmus schon lange. Aber auch das Theresianum beschäftigt sich seit geraumer Zeit immer wieder mit dem Thema rund um die Frühlektionen.» Schlafstörungen von Jugendlichen und möglicherweise damit zusammenhängende depressive Verstimmungen würden auch bei internen Lernendenberatung immer wieder thematisiert. «Unter anderem deshalb werden wir für das kommende Schuljahr versuchen, die Frühlektionen an der Mittelschule –

Fachmittelschule und Gymnasium – zu vermeiden, sodass es zu einem späteren Unterrichtsbeginn in den Kernfächern, 8.35 Uhr anstatt 7.45 Uhr, kommen kann. Ob uns das durchgängig gelingen wird, lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen.» So sollen den sich verschiebenden Schlafphasen in der Adoleszenz, den unterschiedlichen Chronotypen, als auch den Bedürfnissen der Eltern nach einer gewissen Unabhängigkeit Rechnung getragen werden. (cc)

## Umfrage

# «Wir sind nachmittags viel konzentrierter»

Was halten Schwyzerinnen und Schwyzer von Frühstunden? Der «Bote» hat nachgefragt. (jh)

**Venusan Velrajah**: «Als ich noch zur Schule gegangen bin, wäre ich wohl ein klarer Befürworter gewesen, wenn es um das Thema Frühstunden abschaffen ging. Doch heute sieht das anders aus. Der Schulstart um 7.45 Uhr war teils schon echt früh, aber in der Berufswelt muss man auch gegen 8 Uhr anfangen zu arbeiten.



**Venusan Velrajah, 28**  
Ibach



**Amir Sahi Kawaki, 15 (von links), Felix Georgino, 15, Valentin Schick, 17**  
Arth und Ibach

Die Frühstunden sind somit meiner Meinung nach notwendig, um sich auf die Berufswelt vorzubereiten.»

**Felix Georgino, Amir Sahi Kawaki, Valentin Schick**: «Wir gehen am Kollegi zur Schule und sind klar gegen Frühstunden. Bei uns war das in der Schule auch mal Thema und wir finden, dass wir nachmittags viel konzentrierter sind, wenn wir morgens länger schlafen könnten. Wir

glauben, wir würden uns dann auch mehr auf die Schule freuen.»

**Claire Matter**: «Meiner Meinung nach sind die Gedanken am Morgen am frischsten. Würde man den Schulstart weiter nach hinten schieben, würden sich vor allem die jungen Leute immer mehr im Tag verlieren. Letztlich wird es einfach immer später. Ich persönlich finde es am schönsten, am Morgen früh in den Tag zu starten. Der Schlaf der Jugendli-



**Claire Matter, 66**  
Steinen



**Dillon Wullschläger, 16**  
Arth

chen ist trotzdem wichtig – ich denke aber, dass die Abschaffung von Frühstunden nicht die Lösung ist.»

**Dillon Wullschläger**: «Ich finde es eigentlich gut, wenn man morgens zur Schule geht und abends dann noch etwas anderes machen kann. Wenn man morgens länger schlafen könnte, würden Aktivitäten nach der Schule, dadurch dass die Schule später anfängt, wegfallen. Somit finde ich es gut so, wie es ist.»