

# Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

**Beitrag von „CDL“ vom 21. Juli 2022 14:50**

## Zitat von Humblebee

Aber eben nur für einen Teil der Menschen. Ich kenne viele "Lerchen", die lieber morgens früher aufstehen und früh auf der Arbeit sind, dann aber auch früher wieder Feierabend machen können. So ist halt der Biorhythmus jedes Menschen ein anderer.

Für mich wäre es - wie gesagt - der echte Horror, wenn alles - egal ob Schule oder sonstwas - noch später beginnen und später enden würde. Gerade im Winter bin ich, sobald es spätnachmittags dunkel wird, müde und könnte auch schon um 18 Uhr ins Bett gehen; aufstehen kann ich immer gut, egal ob es draußen schon hell oder noch dunkel ist. Um 16 Uhr startende Konferenzen oder unser Elternsprechtag Ende November/Anfang Dezember (der bis 20 Uhr dauert) sind in der dunklen Jahreszeit extrem belastend für mich. Abendschule wäre mein "Untergang", gibt's an meiner Schule aber zum Glück nicht.

Das kann ich total gut nachvollziehen. Ich gehe auch im Regelfall deutlich vor 22 Uhr ins Bett und komme bei Abendveranstaltungen an der Schule echt an meine Grenzen, weil ich so unglaublich müde werde. Wir haben aber trotz des gestaffelten Unterrichtsbeginns ja nicht Gott weiß wie lange Unterricht. Auch meine KuK in Vollzeit haben höchstens 2x wöchentlich Mittagsschule und bei keinem habe ich bislang mehr finden können als eine Doppelstunde am Nachmittag, was bedeutet, dass man im Regelfall vor 16 Uhr fertig ist mit dem Unterricht (und dafür dann meist an einem anderen Wochentag später in die Schule kommen muss, quasi als Ausgleich- viele Hohlstunden gibt es bei uns nicht in den Plänen der Vollzeitkräfte, meist 0-1). Konferenzen starten bei uns immer früher und an Konferenztagen fällt selbstverständlich der Nachmittagsunterricht komplett aus. Es gibt also Möglichkeiten etwas später zu beginnen (zwischen acht Uhr und acht Uhr dreißig beispielsweise), ohne deshalb ständig spät in den Nachmittag reinarbeiten zu müssen.

EDIT: Nur als kleinen Nachtrag, für diejenigen, die meinen, so früh würden "Eulen" nicht schlafen gehen: Ich kann in den meisten Nächten nicht durchschlafen, liege oft stundenlang wach, werde von Albträumen verfolgt, habe immer wieder Nächte komplett ohne Schlaf seit ich das erlebt habe, was mich krank gemacht hat. Um auf ausreichend Schlaf zu kommen- der mich arbeitsfähig hält- muss ich also früh meiner Müdigkeit nachgeben (die ein ständiger Begleiter ist, wenn man generell zu wenig schläft) und mehr Stunden zumindest potentieller Schlafenszeit zur Verfügung haben. Bevor mir die Dinge wiederfahren sind, die mich krank gemacht haben war meine ideale Schlafenszeit zwischen Mitternacht und 2 Uhr früh, meine ideale Aufstehzeit 8 Uhr.