

# Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

Beitrag von „CDL“ vom 21. Juli 2022 14:53

## Zitat von Herr Rau

Wie läuft das eigentlich mit den Chronotypen und der Sommerzeit? Wird man dann automatisch ein anderer Chronotyp, oder passen sich alle Chronotypen an? Hängt der Chronotyp von der Lichtmenge ab oder von sozialen Gepflogenheiten?

Heißt: Wenn man im Sommer eine Stunde früher beginnt, ist das dann, was sich die Lerchen wünschen? Wenn man im Winter alles eine Stunde später beginnt, sind dann die Eulen zufriedener?

Wird der Chronotyp in Sommerzeit gemessen oder in Winterzeit? Wie sieht das mit Festland-Spanien aus, die ja die gleiche Zeitzone haben wie wir, aber ganz andere Tageslichtzeiten? Ist der Chronotyp auf GMT und Leben am Nullmeridian geeicht?

Also mir als "Eule" kommt die Winterzeit zwar entgegen (merke ich jedes Jahr, wie die Umstellung mich entlastet), nachdem es dann aber immer später hell wird, setzt mir der Teil schnell so stark zu an Tagen, an denen ich zur ersten Stunde Unterricht habe, dass das den günstigen Winterzeiteffekt frisst. Umgekehrt hilft mir in der Sommerzeit dann das tolle Morgenlicht, welches ich beim morgendlichen Spaziergang mit dem Hund regelrecht aufsauge, um besser in die Gänge zu kommen, als ich es qua Schlafstand eigentlich vermögen würde.