

Universität zu Köln  
Humanwissenschaftliche Fakultät  
Bildungswissenschaften  
Masterarbeit

██

██

Sommersemester 2019

## Social Jetlag – Eine Herausforderung für die Inklusion

Name: Alex Miller

██

Studiengang: Master of Education – Gym./Ges. - Französisch und Philosophie

██

██

eingereicht am 16.07.2019

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretischer Hintergrund	5
2.1 Der Inklusionsbegriff	5
2.1.1 Bildungsgerechtigkeit	6
2.1.2 Zentrale Begriffe der Inklusion	11
2.1.3 Fünf Zielvorstellungen – Zehn Bausteine	13
2.2 Chronobiologie und Inklusion	17
2.2.1 Das Phänomen des <i>social Jetlag</i>	20
2.2.2 <i>Social Jetlag</i> und Schulleistung	22
2.2.3 Spättypen inkludieren?	27
3. Untersuchungsdesign und -durchführung	32
3.1 Forschungsfrage	33
3.2 Stichprobe	33
3.3 Erhebungsmethode	35
3.4 Auswertungsmethode	39
4. Analyse und Interpretation der Untersuchungsergebnisse	42
5. Fazit	51
6. Literaturverzeichnis	54
7. Anhang	58
7.1 Leitfaden	58
7.2 Transkriptionen der Interviews	59
7.3 Erster Durchgang der Zusammenfassung	102
7.4 Zweiter Durchgang der Zusammenfassung	158
7.5 MCTQ Auswertung	165
7.6 Einwilligungserklärung	168
8. Eidesstattliche Erklärung	170

## 1. Einleitung

Wenn das Wort ‚Inklusion‘ fällt, fällt der Gedanke oft auf den rollstuhlfahrenden Menschen. Dass es sich dabei um ein stark begrenztes Verständnis handelt, dürfte offensichtlich sein. Jedoch ist an diese negative Definition der Inklusion – sie betrifft nicht nur rollstuhlfahrende Menschen – eine positive Definition zu hängen, um die Diskussion für die Schule und die gesamte Gesellschaft fruchtbar machen zu können. Die positive Definition des Inklusionsbegriffes anzugeben gestaltet sich weit komplexer und wirft etliche Fragen auf: Wen betrifft Inklusion? Welche Phänomene fallen aus dem Bedeutungsrahmen der Inklusion und welche werden davon aus welchen Gründen abgedeckt? Wer soll inkludiert werden und wie kann und soll dies funktionieren?

Diskussionen, die um solche und ähnliche Fragen kreisen, spielen in den Bildungswissenschaften derzeit eine wichtige Rolle, steht Deutschland doch spätestens seit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention im Jahre 2009<sup>1</sup> unter dem Druck, Inklusion Realität werden zu lassen. Die vorliegende Arbeit versteht sich als dem Prozess der Bedeutungsfindung der Inklusion zugehörig und nimmt dabei eine Gruppe von Menschen in den Fokus, die bislang eine verschwindend kleine Rolle bzw. keine Rolle in diesem Prozess einnahmen. Es geht um alle diejenigen Menschen, die unter dem sog. sozialen Jetlag leiden. Als Produkt der Nichtübereinstimmung von innerer Uhr und äußeren Zeitgebern wie dem Licht-Dunkel-Wechsel oder den sozialen Anforderungen, führt der soziale Jetlag zu chronischem Schlafmangel, was neben Leistungsdefiziten auch physische wie psychische Gesundheitsschäden zur Konsequenz haben kann. Das Problem des sozialen Jetlags in der Schule begrenzt sich jedoch nicht auf Langzeitprobleme wie den chronischen Schlafmangel und daraus erwachsende Konsequenzen. Welche besonderen Probleme im Bereich Schule durch eine Missachtung grundlegender biologischer Rhythmen von Schüler\*innen entstehen, ist Hauptbestandteil der vorliegenden Arbeit.

Im Folgenden geht es darum, zu bestimmen, wie und ob ein Inklusionsbegriff definiert werden kann, der das Phänomen des sozialen Jetlags und davon Betroffene nicht ausschließt. Welche Form der Benachteiligung erfordert besondere Berücksich-

---

<sup>1</sup> Siehe <https://www.behindertenrechtskonvention.info/in-kraft-treten-der-konvention-3138/> [geöffnet am 12.07.2019 um 15:24 Uhr].

tigung? Oder anders gefragt: Welche Lernenden müssen wie gefördert werden? Dazu werden vorerst der Begriff der Inklusion, sowie elementare Leitideen erläutert und definiert. Im Anschluss daran wird nach einer Kurzbeschreibung der Chronobiologie der Begriff des sozialen Jetlags erklärt, sowie für das Verständnis des Phänomens essentielle Begriffe. Der Einfluss des sozialen Jetlags u.a. auf die Schulleistung von Schüler\*innen wird anhand von empirischen Studien diskutiert. Dieser Teil bildet neben seiner Relevanz für die Diskussion um den Platz des sozialen Jetlags in der Inklusion auch den Bezugsrahmen des qualitativ-empirischen Teils der vorliegenden Arbeit, welcher im zweiten Teil präsentiert wird und fließt als Phase der Problemanalyse in die Leitfadenerstellung ein.<sup>2</sup> Die Befragung Betroffener vor Ort ist nicht nur im Sinne der Erforschung des sozialen Jetlags sinnvoll. Auch im Sinne eines Inklusionsbegriffes, der, wie bei Reich, ein lokales Einbinden von Menschen in den Inklusionsprozess fordert, ist der Anschluss der qualitativen Studie sinnvoll und nötig.

Dafür wird zunächst die Fragestellung erläutert, die auf das subjektive Erleben eines mehr oder weniger vorhandenen sozialen Jetlags abzielt. Im Anschluss daran werden die ausgewählten qualitativen Methoden in Bezug auf Stichprobenwahl, Erhebung und Auswertung beschrieben und begründet. Der Prozess der Datenerhebung wird reflektiert und problematisiert. Der Präsentation der Ergebnisse folgt eine Diskussion dieser, an die sich wiederum die Einordnung in die vorher beschriebene Theorie anschließt.

In den Schlussbemerkungen sollen unter Bezugnahme auf die Resultate der gesamten vorliegenden Arbeit Implikationen für den Ist-Zustand besprochen werden. Welche weiteren Arbeiten könnten einen Anschluss an diese Arbeit darstellen? Und welches übergeordnete Ziel verfolgt ein solches Unterfangen?

---

2 Vgl. Reinders 2012, S. 104

## 2. Theoretischer Hintergrund

Der Inklusionsbegriff, auf den in der vorliegenden Arbeit zurückgegriffen wird, orientiert sich hauptsächlich an dem Verständnis Kersten Reichs, emeritierter Professor für Internationale Lehr- und Lernforschung, sowie wissenschaftlicher Leiter der Inklusiven Universitätsschule Köln. Nach der ethisch-moralischen Rahmung, die auf Markus Dederich, Holger Burckhart und Bennet Jäger zurückgeht, und einer zusammenfassenden Erläuterung des Inklusionsbegriffs nach Reich, sowie ergänzenden Erläuterungen, werden weitere wichtige Unterbegriffe erklärt. Dies scheint vor dem Hintergrund der Fragestellung der Arbeit unvermeidlich, da ein genaues Verständnis der Begrifflichkeiten Voraussetzung für das Einordnen oder Ausschließen bestimmter Phänomene ist. Das bedeutet eine enge Auseinandersetzung mit Definitionen, während auf eine detaillierte, historische Rekonstruktion des Inklusionsbegriffes weitgehend verzichtet wird, sofern dadurch keine inhaltlichen Probleme entstehen. Den Erläuterungen bezüglich des Inklusionsbegriffes folgen solche bezüglich der Chronobiologie, des sozialen Jetlags, etwaiger, daraus resultierender Probleme im Bereich der Schule, sowie ein erster theoretischer Bezug des Phänomens auf die Inklusion.

### 2.1 Der Inklusionsbegriff

Burckhart und Jäger betrachten Inklusion als möglichen Weg, das Menschenrecht Bildung zu verwirklichen. Dabei definieren sie Bildung wie folgt:

„Bildung ist die Grundvoraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und muss allen Menschen gleichermaßen zugänglich gemacht werden – unabhängig ihrer kulturellen Herkunft, ihres sozialen Status, Geschlechts oder eventueller Beeinträchtigungen.“<sup>3</sup>

Bildung so zu verstehen geht einher mit dem Verständnis Dederichs, dass es sich um einen Wertbegriff handelt, der ein hohes Maß an ethisch und normativer Reflexion verlangt, wodurch er schließlich zum Kritikinstrument des Ist-Zustands werden kann.<sup>4</sup> Dabei weist die oben aufgeführte Definition ein inklusives Verständnis des Bildungsbegriffes auf, das Bildungsgerechtigkeit miteinschließt. Den normativen

---

3 Hedderich et al. 2016, S. 87

4 Vgl. ebd., S. 84

Kern der Inklusion, der v.a. durch die Forderung nach Nichtaussonderung, Selbstbestimmung und gleichberechtigter Teilhabe seitens Menschen mit Behinderung seit den 1970er Jahren erleuchtet wird, formuliert Dederich folgendermaßen:

„Sie [die Forderung] konfrontiert Gesellschaften mit dem Anspruch von Individuen oder Gruppen, die aufgrund ihrer Herkunft, Kultur, sexuellen Präferenz, körperlichen, **kognitiven und psychischen Funktionstüchtigkeit usw.** marginalisiert werden, als zugleich different und gleichwertig anerkannt und gemäß ihrer eigenen Vorstellungen und ohne Benachteiligungen leben zu können.“<sup>5</sup>

### 2.1.1 Bildungsgerechtigkeit

Den Brenn- und Ansatzpunkt bei der Bestimmung des Inhalts von Bildungsgerechtigkeit bietet die Frage wann Menschen gleich und wann sie unterschiedlich sind. Dieses für die Inklusion zentrale Verhältnis von Gleichheit und Verschiedenheit gilt es näher zu beleuchten, da daraus eine gleiche oder ungleiche Behandlung von Schüler\*innen abgeleitet wird.<sup>6</sup> Wichtig dabei scheint die Unterscheidung und das Verhältnis zwischen der Ungleichverteilung von individuellen Zugangschancen und den jeweils subjektiven Möglichkeiten, sich Bildung anzueignen. Was sind externe, was interne Hindernisse? Die Forderung nach (mehr) Bildungsgerechtigkeit folgt dann, wenn externe und interne Gründe zu einer nicht hinnehmbaren Ungleichverteilung von Bildungschancen führen, die einen Ausgleich verlangt.<sup>7</sup> Zu klären bleibt welche Ungleichverteilungen nicht hinnehmbar und welche Formen des Ausgleichs legitim sind. Die Individualisierung zwecks Ausgleich der Ungleichheit in Bezug auf den Zugang zu Bildung bietet einen Ansatz, der jedoch mit Bedacht Verwendung finden soll, da eine Ungleichbehandlung mit dem Ziel Ungleichheiten auszugleichen auch neue Ungleichheiten schaffen kann.<sup>8</sup> Nehmen wir ein mal an, als nicht hinnehmbare Ungleichverteilung werden mindestens alle diejenigen betrachtet, welche vom Individuum nicht frei gewählt wurden.

Zu Beginn seines Buches *Inklusion und Bildungsgerechtigkeit* räumt Reich mit drei großen Irrtümern auf, die bis heute die Erziehungs- und Bildungsdiskussionen<sup>9</sup> beeinflussen. Die ersten zwei sind für die vorliegende Arbeit von Interesse.

5 Hedderich et al. 2016, S. 81; Hervorhebung durch den Autor dieser Arbeit.

6 Vgl. ebd., S. 92

7 Vgl. ebd., S. 93

8 Vgl. ebd., S. 94

9 Im Folgenden wird Bildung so verstanden, dass es Erziehung miteinschließt. Dies dient der einfacheren Lesbarkeit.

- „1. Was früher gut und erfolgreich war, kann heute so falsch nicht sein.
2. Jede/r ist ihres oder seines Glückes Schmied [sic] – wer lernen will, wird auch Erfolg haben.“<sup>10</sup>

Dem ersten Irrtum hält Reich entgegen, dass im bundesdeutschen Bildungssystem eine zu frühe Selektion – nach der Grundschule – mit einer geringen Durchlässigkeit einhergeht. Diese Kombination trägt zur Dequalifizierung von Schüler\*innen bei, was auf Dauer zu teuer und wirtschaftlich gesehen unproduktiv, also nicht nachhaltig ist.<sup>11</sup> Besonders im internationalen Vergleich zeigt sich ein enormes Problem durch mangelhafte Bildungsgerechtigkeit. In Deutschland entscheiden, wie in keinem anderen Industrieland, die sozial-ökonomische Herkunft und der Migrationshintergrund über den Schulerfolg.<sup>12</sup> Dabei ist in der wissenschaftlichen Forschung unstrittig, dass ein gutes, qualitativ hohes Bildungssystem wesentlich für das wirtschaftliche Wachstum ist und mindestens aus diesen Gründen politisch wünschenswert sein müsste – ganz abgesehen davon wie ungerecht eine so starke Herkunftsabhängigkeit für das Individuum ist. Reich weist jedoch selbst darauf hin, dass die Schule sich nicht auf die Vorbereitung auf das Arbeitsleben begrenzt und breiter und tiefer als die Bedürfnisse der Arbeitgeber sein müsse, was mit seiner Forderung einhergeht, Bildung solle nicht durch kapitalistische Profitinteressen begrenzt sein. Nichts desto trotz schließt das Bildungssystem die Vorbereitung auf ein Arbeitsleben mit ein.<sup>13</sup>

Daran anknüpfend entgegnet Reich dem zweiten Irrtum, dass sozial-ökonomische Voraussetzungen den Bildungserfolg unabhängig vom Willen oder der Intelligenz von Schüler\*innen bestimmen. Er stellt klar, dass kontextfreie Intelligenz nicht existiert.<sup>14</sup> Daraus leitet er die Forderung ab, dass die Gesellschaft eine Förderung aller Lernenden strukturell ermöglichen muss, bevor auf Wille und Können der Einzelnen vertraut werden kann.<sup>15</sup>

Weiter betrachtet Reich verschiedene Gerechtigkeitsmodelle, um den Begriff Bildungsgerechtigkeit genauer zu bestimmen. Besonders auffallend ist dabei, dass in Gesellschaftsvertragsmodellen à la Jean-Jacques Rousseau oder John Locke schon im

---

10 Reich 2012, S. 12

11 Vgl. ebd., S. 13 und S. 17. Reich geht davon aus, dass 20-25% der Schüler\*innen, die die Schule in Deutschland verlassen, dequalifiziert sind.

12 Vgl. ebd., S. 14

13 Vgl. ebd., S. 15f

14 Vgl. ebd., S. 17f

15 Vgl. ebd., S. 20ff

fiktiven Ausgangspunkt Unterschiedlichkeiten überhaupt nicht bedacht sind und eine hypothetische Gleichheit angenommen wird, wo dies nicht der Fall ist. Ein solcher Ansatz führt nach Reich zum Vorenthalten des Zugangs zu Lebenschancen bis hin zur Vernichtung sog. unwerten Lebens. Die formale Gleichheit schafft hier Ungleichheiten, die die Beteiligung am Normalfall des Lebens mehr oder weniger behindern.<sup>16</sup> Weitergehend stellt Reich fest, dass Martha Nussbaums Gerechtigkeitsforderungen, wie eine chancengerechte Erziehung und Bildung für alle, starke Überschneidungen mit der Liste der Menschenrechte aufweisen. Jedoch weist er ebenso auf Nussbaums Schwachpunkte hinsichtlich der Ermöglichung ihrer Forderungen hin, besonders auf das fehlende Thematisieren kapitalistischer Einkommensverhältnisse.<sup>17</sup>

Die gesellschaftliche Dimension der Bildungsgerechtigkeit öffnet Reich gegen die individuelle Ebene. Alleiniges Vertrauen in individuelle Durchsetzungskraft führt nach Reich dahin, dass Unterschiede zum Maßstab ungleicher Behandlung werden. Dieser Missstand lässt sich allein durch gesellschaftliche Kräfte beheben bzw. verbessern. Eine Ausrichtung auf Fairness und Solidarität kann dabei nach Reich nicht zu einer Einebnung aller Unterschiede führen, die nicht Ziel bildungsgerechter Bestrebungen ist. Schon Pierre Bourdieu wies, so Reich, auf die Illusion der absoluten Chancengerechtigkeit hin.<sup>18</sup> Jedoch steht mit der Ausrichtung der Gesellschaft an inklusiven Werten eine erhebliche Verbesserung der Chancengerechtigkeit in Aussicht. Dafür müsse die Beachtung marginalisierter Gruppen als Grundlage für den Auslotungsprozess der Begriffsbedeutung der Gerechtigkeit gelten. Reich betont, dass die gesellschaftliche Orientierung an Diversität mit den Menschenrechten ein stabiles Fundament aufweist und nur durch Inklusion aller unterschiedlichen Menschen zu erreichen ist. Die Aufgabe für Lehrer\*innen, die sich aus diesem Inklusionsverständnis ableitet, bedeutet: nicht ‚umerziehen‘, sondern Förderung für alle.<sup>19</sup> Die gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die sich in Bezug auf das Bildungssystem aus diesem Inklusionsverständnis ableitet, bedeutet: genug Ressourcen zu Verfügung stellen, sodass Diversität wirklich lebbar wird. Die Bringschuld für Inklusion liege auf staatlicher Seite.<sup>20</sup>

---

16 Vgl. Reich 2012, S. 27f

17 Vgl. ebd., S. 29

18 Vgl. ebd., S. 32

19 Vgl. ebd., S. 30ff und S. 36

20 Vgl. ebd., S. 35

Anhand der Salamanca-Erklärung – ein Eckpfeiler der Inklusionsdebatte – beschreibt er wie der Inklusionsbegriff über den Begriff der Behinderung hinweg eine Erweiterung erfuhr, dadurch dass die Forderung nach einer Pädagogik, die dem Kind gerecht wird, auf den Plan trat. Diese Forderung steht dem verkehrten integrativen Verständnis, gut integriert sei der- oder diejenige, der oder die so funktioniere wie die Mehrheit, diametral entgegen. Allein schon deshalb, da sich auf den wenigen, leistungsstärkeren Ausnahmen beeinträchtigter Schüler\*innen, den sog. *underdogs*, kein Bildungssystem aufbauen lässt.<sup>21</sup>

Die Definition des Inklusionsbegriffs lautet bei Reich dementsprechend so:

„Inklusion ist umfassender als das, was man früher mit Integration zu erreichen meinte. Sie ist ein gesellschaftlicher Anspruch, der besagt, dass die Gesellschaft ihrerseits Leistungen erbringen muss, die geeignet sind, Diskriminierungen von Menschen jeder Art und auf allen Ebenen abzubauen, um eine möglichst chancengerechte Entwicklung aller Menschen zu ermöglichen.“<sup>22</sup>

Eine weitere Stütze für Reichs Verständnis von Inklusion bildet der weite Inklusionsbegriff der UNESCO<sup>23</sup>. Einerseits wird die Anerkennung unterschiedlicher Bedürfnisse der Lernenden betont. Andererseits werden ungleiche Chancen und Voraussetzungen anerkannt. Dies betrifft sowohl Menschen mit Behinderung, als auch alle anderen Benachteiligten bzw. Diskriminierten, sowohl im Leben allgemein, als auch im Besonderen in der Schule.<sup>24</sup> Die Folge eines solchen Verständnisses von Inklusion ist die Gewährleistung einer möglichst chancengerechten Entwicklung **aller** Menschen. Zur Förderung dieser Folge eignet sich ihm nach v.a. das Schulsystem, wobei dies nicht im Sinne einer ideologischen Umerziehung gemeint ist, sondern im Sinne des Bereitstellens ausreichender Ressourcen und des Ausgleichs von unfreiwillig vorhandenen Benachteiligungen durch die Erhöhung von Teilhabe und Bildungschancen.

---

21 Vgl. Reich 2012, S. 36 und 38f.

Wengleich Ausnahmefälle im Sinne der Resilienzforschung von Interesse sein können.

22 Vgl. ebd., S. 39

Gottfried Biewer und Sandra Schütz weisen in ihrem Aufsatz zu Inklusion darauf hin, dass *inclusion* in der englischsprachigen pädagogischen Fachliteratur häufig für den Entwicklungsprozess steht, der marginalisierten Gruppen zu mehr Bildungsrechten verhilft, während in der deutschsprachigen Fachliteratur v.a. die Abgrenzung zum Integrationsbegriff steht. Dabei wird Integration als das Vereinen zweier Gruppen verstanden, während Inklusion die Gesellschaft nicht in Gruppen teilt und ihren Ausgang von den Rechten vulnerabler und marginalisierter Menschen nimmt. Vgl. Hedderich et al. 2016, S. 123ff.

Trotz der scheinbar typischen Abgrenzung Integration vs. Inklusion bei Reich, scheint auch das andere, von Biewer und Schütz beschriebene Moment vorhanden zu sein.

23 Vgl. Deutsche UNESCO-Kommission e.V. 2014, S. 7ff

24 Vgl. Reich 2018, S. 7f

Ein erfolgreiches Bildungssystem zeichnet sich also bspw. durch den Ausgleich von Benachteiligungen durch körperliche Voraussetzungen aus und übt keine diskriminierenden Rangvergleiche bei unterschiedlichen Voraussetzungen aus.<sup>25</sup>

Auf abstrakterer, gesellschaftlicher Ebene führt Reich aus, dass Bildungsgerechtigkeit – in Deutschland besonders gering – nicht durch eine blanke Marktorientierung erreicht werden kann, da diese dazu führt, das Individuum allein zu lassen, statt ein wirkliches Diversitätsangebot zu unterbreiten. Um die Annäherung an Inklusion muss umgekehrt ständig gekämpft werden, sodass eine Erhöhung der Diversität mit gleichzeitiger Solidarität einhergeht. Dies kann jedoch nur mit einem Strukturwandel im Bildungssystem einhergehen.<sup>26</sup>

In der Präambel des erweiterten *Equity Foundation Statements* aus Toronto merkt Reich schließlich einen äußerst wichtigen Punkt an. Die Verbesserung der Bildungsgerechtigkeit für alle Lernenden ist ein wesentlicher Schlüssel zur Entwicklung einer demokratischen Gesellschaft inklusive dem Leben in Menschenwürde und gegenseitiger Achtung.<sup>27</sup> Daran anschließend versteht sich jede Hürde der Bildungsgerechtigkeit auch indirekt als Hürde der Demokratie und muss dementsprechend ernst genommen werden.

---

25 Vgl. Reich 2012, S. 40ff

26 Vgl. ebd., S. 40ff

27 Vgl. ebd., S. 49

### 2.1.2 Zentrale Begriffe der Inklusion

Einige der zentralen Begriffe der Inklusion, die im folgenden Unterkapitel näher bestimmt werden sollen, wurden oben bereits angedeutet. Begriffe wie Normalisierung und Normalität, Selbstbestimmung und Partizipation müssen weitestgehend bestimmt sein, damit mehr über den Bedeutungsinhalt des Inklusionsbegriffs ausgesagt werden kann.

Daniel Franz und Iris Beck verstehen unter dem Normalitätsprinzip, dass jeder Mensch ein Leben, so normal wie möglich, führen kann. Sie machen richtigerweise darauf aufmerksam, dass der Normalitätsbegriff dieses Prinzips klärungsbedürftig ist.<sup>28</sup> Barrierefreiheit trägt folglich dazu bei, einer möglichst großen Zahl von Menschen ein möglichst normales Leben zu ermöglichen.

Swantje Köbsell erläutert unterschiedliche Normalismusbegriffe, aus denen sich ein jeweils unterschiedliches Verständnis des Begriffes ‚normal‘ ergibt. Während im Protonormalismus äußerst rigide bestimmt wird was normal und anormal ist, dehnt sich im flexiblen Normalismus der Bereich des Normalen, was einerseits eine Verkleinerung der Extreme mit sich bringt, andererseits jedoch einen hohen Normalitätsdruck und Denormalisierungsängste, sowie daraus resultierende Selbstnormalisierung weiterhin aufrechterhält. Ein weiterer Unterschied zwischen Protonormalismus und flexiblem Normalismus besteht außerdem darin, dass das Extreme zwar in beiden besteht, jedoch in letzterem vielmehr als Risikozone denn als starre Grenze verstanden wird.

Köbsell weist dabei auf die historische Entwicklung hin, welche für die vorliegende Arbeit weiter unten von Belang sein wird. Normalität im Sinne statistischer Durchschnitte entsteht in der Zeit der Industrialisierung in Abgrenzung zum Anormalen, bspw. dem ‚behinderten‘ Menschen, mit dem Ziel, Abläufe, v.a. in der Produktion, zu optimieren. Dabei arbeitet Köbsell die Gaußsche Glocke als Symbol der Normalverteilung heraus und betont, dass daran der Grundzug des Normalen besonders gut sichtbar wird: die Abgrenzung zum Extremen. Der historische Verweis deutet des Weiteren auf eine weitere wichtige Erkenntnis hin, die Köbsell bereit hält. Normalität ist nicht natürlich oder überzeitlich. Der Normalitätsbereich unterliegt Veränderungen. Dem muss hinzugefügt werden, dass die Konstruktion des Normalitätsbegriffes

---

28 Vgl. Hedderich et al. 2016, S. 102 und S. 106

aus gesellschaftlichen Bedingungen erwächst. Im Sinne des flexiblen Normalismus bleibt jedoch selbst bei einem maximal ausgedehnten Bereich des Normalen die Abgrenzung zu irgendeinem Extrem. Hier scheint das Überwinden des Normalitätsdenkens, was als Voraussetzung für Inklusion verstanden wird, nicht möglich. An dieser Stelle führt Köbsell den Begriff der Transnormalität ein. Dabei entfällt die Unterscheidung normal-anormal zugunsten der Vorstellung, dass jeder Mensch seine eigene Normalität aufweist. Die transnormale Konsequenz ist das Entfallen sozialer Vergleiche und damit die Herstellung der Voraussetzung für Inklusion.<sup>29</sup>

In einer inklusiven Gesellschaft bestimmen Selbstbestimmung und Partizipation den Bezug des Individuums zur Gesellschaft und umgekehrt. Saskia Schuppener stellt heraus, dass Selbstbestimmung vor dem Hintergrund sozialer Interdependenz und Ökonomisierungsdruck v.a. in Bezug auf Menschen mit Behinderungen möglichst wenig Fremdbestimmung und möglichst viel Autonomie bedeutet. Realisiert wird Selbstbestimmung durch kulturelle, ökonomische, politische und soziale Teilhabe an der Gesellschaft. So verstanden bildet das Bedingungsgefüge Autonomie und Beziehungsentwicklung die Basis für Inklusion. Marginalisierte Menschen werden nicht länger als passive Hilfeempfänger, sondern als aktive Mitgestalter der Gesellschaft verstanden.<sup>30</sup> Sie partizipieren. Nach Susanne Schwab geht Partizipation insofern über Teilhabe hinaus, als dass Mitsprache und Mitbestimmung zur gesellschaftlichen Teilhabe hinzugerechnet werden müssen. Sie weist außerdem darauf hin, dass Inklusion Partizipation bedeutet wenngleich Partizipation freier von Institutionen und Inklusion stärker schulbezogen zu verstehen sei.<sup>31</sup>

Ein breiter Inklusionsbegriff schließt folglich Bildungsgerechtigkeit ein. Er stützt auf einem transnormalen Normalitätsverständnis und benötigt gesellschaftliche Ressourcen, um realisierbar und lebbar zu sein. Gerechtigkeit von marginalisierten Gruppen allein zu denken ist nicht ausreichend – eine solidarische Gesellschaft muss jedem Menschen ein möglichst normales Leben ermöglichen, in dem Partizipation möglich und wirklich wird.

---

29 Vgl. Hedderich et al. 2016, S. 402ff

30 Vgl. ebd., S. 108ff

31 Vgl. ebd., S. 128ff

### 2.1.3 Fünf Zielvorstellungen – Zehn Bausteine

Nachdem zentrale Begriffe für das Verständnis des Inklusionsbegriffs erläutert wurden, sollen in dem folgenden Unterkapitel konkrete Zielvorstellungen und Bausteine für die Inklusion, so wie Kersten Reich sie bestimmt, erläutert werden.

Bei den fünf Zielvorstellungen handelt es sich nach Reich um Standards, an denen sich Inklusion, sowie Bildungsgerechtigkeit ausrichten sollen.

- (1) Ethnokulturelle Gerechtigkeit ausüben und Antirassismus stärken
- (2) Geschlechtergerechtigkeit herstellen und Sexismus ausschließen
- (3) Diversität in den sozialen Lebensformen zulassen und Diskriminierungen in den sexuellen Orientierungen verhindern
- (4) Sozio-ökonomische Chancengerechtigkeit erweitern
- (5) Chancengerechtigkeit von Menschen mit Behinderungen herstellen

Nach Reich sollen Strukturen und Ressourcen stets so eingesetzt werden, dass Benachteiligungen gemäß der genannten Standards nicht stattfinden. Zur Realisierung dieser Standards stellt er **ein dreistufiges Modell** vor. **Auf der ersten Stufe** werden Minimalanforderungen kurzfristig erfüllt. Hier sieht Reich v.a. die Schule in der Pflicht einerseits gemäß den vorhandenen Ressourcen zu agieren, andererseits festzustellen welche Ressourcen fehlen und wie dies kompensiert werden kann.

**Auf der zweiten Stufe** agiert wieder die Schule, indem sie in Kooperation mit lokalen Partner\*innen Anforderungen konfrontiert, welche in den nächsten drei bis fünf Jahren erforderlich sind.

**Die dritte Stufe** beschreibt die kontinuierliche Verbesserung, welche nicht mehr ausschließlich die Schule als Agens definiert. Hier pocht Reich auf die politische und wirtschaftliche Rahmung, die nötig ist, um langfristige Verbesserungen zu erreichen.<sup>32</sup>

An dieser Stelle sollen die Standards genauer betrachtet werden, die für die vorliegende Arbeit besonders von Belang sind. Das bedeutet selbstverständlich keine Hierarchisierung der Standards bzw. Vorgaben, von denen die letzten drei besonders interessant sind. Der dritte Standard bezieht sich auf die Möglichkeit, einen individuel-

---

32 Vgl. Reich 2012, S. 52f

len Lebensstil zu entwickeln und frei ausleben zu können. Diese Freiheit führt zu einem Anstieg an Pluralismus und Heterogenität bis hin zu widersprüchlichen Lebensformen. Die Bewegung zu mehr Heterogenität beschreibt Reich als nicht linear. Immer wieder sind Vereinheitlichungstendenzen erkennbar. Besonders gefährdet, solchen Tendenzen nachzugeben bzw. sie zu reproduzieren, sei die Schule, die „den Gleichschritt bereits in ihr Programm eingeschrieben [hat].“<sup>33</sup>

Auf die Verwissenschaftlichung unserer Lebenswelt, die einen Teil des Wertpluralismus ausmacht, verweist Reich u.a. dahingehend, dass selbst als sicher geltende Fakten und darüber hinausgehende Fragen offen und kontrovers diskutiert werden müssen.<sup>34</sup> Einerseits kann u.a. dadurch der Eindruck der Beliebigkeit und Desorientierung entstehen. Andererseits bietet sich hier die Chance, tatsächliche Vielfalt zu leben. Nachdem Reich auf Gewinner\*innen und Verlierer\*innen dieses gesellschaftlichen Wandels hinweist – Vergrößerung der Schere zwischen Arm und Reich, internationale Abnahme der Bildungsgerechtigkeit, deutlich schlechtere Gesundheit der ärmeren Bevölkerung, um nur einige zu nennen – betont er die **Aufgabe der Schule**, den Lernenden ein **Schutzraum** zu sein. Schüler\*innen sollen hier nicht auf einseitige Weltanschauungen festgelegt werden und sollen kritisch über gesellschaftliche Risiken nachdenken lernen.<sup>35</sup>

Im Bezug auf den vierten Standard sieht Reich die Aufgaben der Schule hier: Sie muss sich der Entkopplung von sozialer Herkunft und Bildungserfolg verschreiben, Kompetenzen breit fördern – insbesondere die Sprache – und dafür Sorge tragen, dass mehr Abschlüsse insgesamt und davon mehr höhere Abschlüsse durch Lernende erreicht werden.<sup>36</sup> Diese Aufgaben, um nur einige zu nennen, muss das Bildungssystem und die Gesamtgesellschaft ernst nehmen, da alle Versäumnis an dieser Stelle auf die Gesellschaft zurückfällt.

Bezüglich des fünften Standards betont Reich, dass ein Bildungssystem, das diesen ernst nimmt, eine Schule für alle schaffen muss, in der keine Vorselektion ausgeübt wird. Heterogenität soll ihm nach nicht allein ein allgemein akzeptierter Wert, son-

---

33 Vgl. Reich 2012, S. 68f

34 Vgl. ebd., S. 71

35 Vgl. ebd., S. 72f

36 Vgl. ebd., S. 76f

dern eine allgemeine Praxis werden, derer sich außerhalb Deutschlands schon um einiges mehr angenähert wird.<sup>37</sup>

Von den **zehn Ausgangsbausteinen bzw. -hypothesen**<sup>38</sup>, die Reich abgesehen von den oben besprochenen fünf Standards anführt, sollen nur einige, für die vorliegende Arbeit wichtige Aspekte besprochen werden, die über die fünf Standards hinausgehen. So geht der zweite Baustein mit dem dritten gewissermaßen zusammen, da der zweite Demokratie und Partizipation v.a. vor dem Hintergrund der Abhängigkeit des Schulerfolgs von sozialer Herkunft thematisiert, während der dritte die **chancengerechte Qualifikation möglichst aller Schüler\*innen** forciert. Alle Schüler\*innen sollen einen möglichst hohen Schulabschluss erreichen. Der Schule kommt darüber hinaus die Aufgabe zu, den Selbstwert und die Selbstregulation der Schüler\*innen zu stärken, sodass diese einen möglichst hohen Maßstab an sich selbst setzen. Diese Forderung führt gleichsam in die vierte und fünfte über. Die vierte betrifft v.a. die Form der Schulorganisation als **Ganztagschule**. Reich spricht sich für den Ganztag aus, da inklusive Arbeit vielfältig ist und weist zeitgleich darauf hin, dass das weit verbreitete, herkömmliche Verständnis des Ganztages, bei dem die Wissensvermittlung in den Vormittag und die Betreuung in den Nachmittag verlegt wird, dysfunktional ist. Eine solche Form des Ganztages kann nicht das leisten, was der fünfte und der neunte Baustein fordern: **das Schaffen einer förderlichen Lernumgebung**, bei der aktive Lernformen mit einer Erhöhung der Selbstregulation und kontinuierlichem Feedback einhergehen, während die Künstlichkeit des Raumes Schule relativiert wird. Unter dem sechsten Punkt der **Förderung ohne Stigmatisierung** sind v.a. folgende Aspekte interessant: Die Förderung betrifft alle Benachteiligten und schließt räumliche Konzepte wie Ruhe- oder Rückzugsräume mit ein, ganz zu schweigen von einem grundsätzlichen Umdenken bezüglich der Schularchitektur, die im achten Baustein thematisiert wird. Die siebte Anforderung schließt folgerichtig an die sechste an und spricht sich **gegen eine One-Size-Fits-All Benotung** aus, bei der über unterschiedliche Voraussetzungen hinweg alle nach einem Maßstab benotet werden. Stattdessen soll, wie bereits erwähnt, eine offene Feedbackkultur etabliert werden. Der zehnte und letzte Baustein zielt schließlich auf die kontinuierliche (Selbst-)Optimierung des Schul- bzw. Bildungssystems. „Über ungünstige Voraussetzungen gilt es ge-

---

37 Vgl. Reich 2012, S. 90

38 Vgl. Reich 2018, S. 12-16

nauso zu berichten, wie Probleme kritisch zu benennen, um dann **Verbesserungen konstruktiv fordern und einleiten** zu können.<sup>39</sup> Dabei spielen transparente und öffentliche Supervision und Evaluation durch Expert\*innen eine ausschlaggebende Rolle, wenn ohne sie keine zufriedenstellende Lösung gefunden werden kann.<sup>40</sup>

---

39 Vgl. Reich 2018, S. 16. Hervorhebung nicht im Original.

40 Vgl. ebd., S.12-16

## 2.2 Chronobiologie und Inklusion

Im folgenden Abschnitt sollen einige wenige Grundbegriffe der Chronobiologie möglichst kurz erläutert werden, um die Problematik des sozialen Jetlags besser verstehen zu können, was Grundlage für die Diskussion um die Herausforderungen des Phänomens für die Inklusion ist. Hierbei wird auf den aktuellen Stand der Wissenschaft Bezug genommen. Die Erklärungen bleiben jedoch insofern oberflächlich, als dass es sich nicht um eine biologische Facharbeit handelt und das Verhalten im Kontext inklusive der daraus resultierenden Konsequenzen von Interesse ist. Zu diesem Zweck wird für die Beleuchtung des begrifflichen Hintergrundes der Chronobiologie auf ein populärwissenschaftliches Werk Till Roennebergs zurückgegriffen. Studien, auf die Roenneberg sich im Verlaufe dieses Textes bezieht, inklusive einiger Studien von Roenneberg selbst, wurden dabei recherchiert und finden teilweise in der vorliegenden Arbeit Verwendung. Darüber hinaus kann die Dissertationsschrift Jenny Dinichs als die Aussagen Roennebergs bezüglich der Zusammenhänge zwischen Chronotyp und Berufswahl, Alter, Lebenszufriedenheit, Stimulantienkonsum bestätigend betrachtet werden. Ebenso bestätigen Dinichs Ergebnisse Roennebergs Methode zur Feststellung des Chronotypen, den MCTQ.<sup>41</sup>

Die Chronobiologie ist, wie der Name bereits vermuten lässt, ein Fachgebiet der Biologie. Sie beschäftigt sich mit dem Ablauf von Lebensvorgängen und den zeitlichen Gesetzmäßigkeiten dieses Ablaufs. Das bedeutet, dass komplexe, biologische Erklärungen für vermeintlich triviale Phänomene wie Schlaf, Müdigkeit usw. gesucht werden. Laut Till Roenneberg, Professor für Chronobiologie an der TU München, ist Leben im biologischen Sinne mit Regulation gleichbedeutend.<sup>42</sup> An diese Erklärung anknüpfend hat die Chronobiologie zum Gegenstand, wann was in biologischen Organismen reguliert wird. Sie untersucht die sog. innere Uhr und äußere Einflussfaktoren, sog. Zeitgeber, wie etwa den Licht-Dunkel-Wechsel. Roenneberg weist darauf hin, dass nahezu alle Lebewesen des Planeten – Pflanzen, Tiere, Menschen – eine innere Uhr aufweisen, deren Mechanismen sich in nahezu allen Zellen der Lebewesen

---

41 Vgl. Dinich 2003, S. 111ff. MCTQ = Munich Chronotype Questionnaire

42 Vgl. Roenneberg 2010, S. 117

auffinden lassen. Des Weiteren bedrohe ein Leben gegen die innere Uhr die Gesundheit und die Lebensqualität.<sup>43</sup> Doch was bedeutet ein Leben gegen die innere Uhr? Schlaf hat mindestens zwei voneinander unabhängige Qualitäten: die Schlafzeit und die Schlafdauer. Beides ist äußerst individuell. Wann das Schlafzeitfenster eines Individuums geöffnet oder geschlossen ist, ist biologisch zu einem Großteil festgelegt. Die Chronobiologie schreibt Individuen dahingehend unterschiedliche Chronotypen zu. Zwischen den Extremen, Frühtyp und Spättyp, populärwissenschaftlich Lerche und Eule, besteht annähernd eine Normalverteilung. Allerdings besteht in der Bevölkerung nach jetzigem Stand insgesamt ein leichtes Übergewicht der Spättypen und Männer tendieren u.a. aufgrund der später einsetzenden Pubertät durchschnittlich eher zu Spättypen.<sup>44</sup> Bereits heute zeigen erste Studien eine Korrelation von Spättypen und erhöhtem Risiko emotionale Probleme aufzuweisen, inklusive depressiver Symptome.<sup>45</sup> Vom individuellen Chronotyp hängen schließlich alle Körperfunktionen ab, z.B. die Aktivierung von Genen, die Ausschüttung von Hormonen, die Regulierung der Körpertemperatur und auch kognitive Fähigkeiten.<sup>46</sup>

Till Roenneberg lernte bei einem der Pioniere der Chronobiologie: Jürgen Aschoff. Dieser führte in den 1960er Jahren das Bunkerexperiment von Andechs durch, welches vier wichtige Einsichten lieferte:

1. Wie bei den meisten Lebewesen, wird unser innerer Tag von unserer inneren Uhr bestimmt.
2. Die innere Uhr ist nur ‚circadian‘ also nicht exakt 24 Stunden lang und muss immer wieder neu eingestellt werden.<sup>47</sup>
3. Das innere Zeitsystem ist interindividuell verschieden.
4. Haben alle unsere körperlichen Funktionen einen ähnlichen Tagesrythmus, fühlen wir uns am wohlsten.<sup>48</sup>

---

43 Vgl. Roenneberg 2010, S. 9 und S. 77

44 Vgl. Adan / Natale 2002, S. 709

45 Vgl. Antipa / Kivelä / Van Den Berg 2018, S. 1248 und Vgl. Roenneberg et al. 2016, S. 12.

Die unter diesem Punkt beschriebenen Probleme beziehen sich auf Langzeit- und Kurzzeit Probleme, die bei Spättypen aus der Nichtübereinstimmung ihres biologischen Rhythmus mit sozialen Anforderungen resultieren.

46 Vgl. Roenneberg 2010, S. 14f. und S. 26f. und S. 29ff.

47 Dieses Einstellen nennt sich *entrainment*. *Entrainment* gelingt dann, wenn innere Tage durchschnittlich so lang sind wie äußere. Der stärkste Zeitgeber ist der Licht-Dunkel-Wechsel. Vgl. Roenneberg 2010, S. 167.

48 Vgl. ebd., S. 72. Der gegenteilige Zustand wird Desynchronisation genannt und hat einige gesundheitliche Risiken zur Folge.

Die genetische und molekulare Grundlage der inneren Uhr ist äußerst komplex. Sie kann und muss an dieser Stelle nicht erklärt werden, da es sich bei der vorliegenden Arbeit wie bereits gesagt nicht um eine biologische Arbeit handelt und diese Details für das Verständnis des Inhalts der Arbeit irrelevant sind. Es muss jedoch festgehalten werden, dass der Chronotyp eines jeden Individuums eine genetische Grundlage aufweist, welche vererbbar ist.<sup>49</sup> Wie flexibel wir unseren Schlaf einteilen hat also festgelegte, biologische Grenzen. So können z.B. unterschiedliche Leute unterschiedlich gut einen Mittagsschlaf halten.<sup>50</sup> Etwas differenzierter ausgedrückt speist sich ein Chronotyp aus genetischen, psychologischen, soziokulturellen und geophysischen Einflüssen.<sup>51</sup> Der biologische Einfluss auf den Chronotypen, bspw. in Form des Geburtsdatums, sorgt dafür, dass der Chronotyp keine reine Wahlentscheidung ist.<sup>52</sup> Außerdem besteht ein interessanter Zusammenhang zwischen dem sich verändernden Chronotypen und dem Alter. Besonders auffällig und für die vorliegende Arbeit wichtig sind die Veränderungen bei Teenagern, also Jugendlichen. Im Gegensatz zu Erwachsenen und jüngeren Kindern verschiebt sich der Chronotyp von Adoleszenten unabhängig vom individuellen Chronotypen in spätere Stunden.<sup>53</sup> Der Übergang befindet sich zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr.<sup>54</sup> Etwa im zwanzigsten Lebensjahr ist der späteste Chronotyp erreicht, von diesem Zeitpunkt an ist eine langsame, kontinuierliche Verschiebung in Richtung früherer Chronotyp zu beobachten.<sup>55</sup> Dies scheint auf dem gesamten Globus, sowohl für Jungs, als auch für Mädchen<sup>56</sup> so zu sein, wobei das lokale Klima und das Verhältnis von Sonnenauf- und untergang zu Längen- und Breitengraden einen Einfluss auf den Chronotypen aufweisen.<sup>57</sup> Das bedeutet, dass Kinder in der Pubertät alle spätere Chronotypen sind. Diese Tatsache hat u.a. und v.a. biologische Ursachen und lässt sich nicht soziokulturell relativieren.<sup>58</sup>

---

49 Vgl. Roenneberg 2010, S. 109 und S. 121

50 Vgl. Rebd. S. 137

51 Vgl. Vollmer 2012, S. 1f

52 Vgl. ebd., S. 120f. Menschen, die im Februar/März geboren werden neigen eher dazu, spätere Chronotypen zu sein.

53 Vgl. Roenneberg 2010, S. 142 und S. 144ff. und S. 157

54 Vgl. Diaz-Morales / Bilger / Randler 2009, S. 509

55 Vgl. Roenneberg 2010, S. 260

56 Die Forschung, auf die sich an dieser Stelle bezogen wird, arbeitet mit dem biologischen Geschlecht, nicht mit dem Gender, weshalb an dieser Stelle nicht gegendert wird.

57 Vgl. Randler 2008, S. 1017. Für weitere Informationen bezüglich der Auswirkungen auf Schlaf und Desynchronisation in nördlicheren Breitengraden siehe Borisenkov / Kosova / Perminova 2010 in *Chronobiology International*, 27(6): S. 1259–1270.

58 Vgl. Roenneberg 2010, S. 146 und S. 157

Welche Konsequenzen dies vor allem für Jugendliche hat, soll im folgenden Kapitel erläutert werden.

### 2.2.1 Das Phänomen des *social Jetlag*

Im vorherigen Kapitel wurden einige Probleme bezüglich späterer Chronotypen bereits angedeutet. Im folgenden Kapitel wird das Phänomen des *social Jetlag* erläutert. Ein sozialer Jetlag entsteht dann, wenn die innere Uhr nicht mit der äußeren, sozialen Uhr übereinstimmt. Doch im Gegensatz zum eigentlichen Jetlag ist es den Betroffenen niemals möglich, sich an einen neuen Licht-Dunkel-Wechsel zu gewöhnen, was den sozialen Jetlag als chronisches Problem ausweist.<sup>59</sup> Roenneberg spricht im Bezug auf den sozialen Jetlag von einer Schlafschere. Extreme Spättypen müssten ihm nach die Hälfte ihrer freien Tage verschlafen, um das an Arbeitstagen angehäuften Schlafdefizit auszugleichen. Andersherum lastet auf extremen Frühtypen wochenends der soziale Druck, länger wach zu bleiben als es ihre innere Uhr vorgibt, sodass sie morgens von ebenjener geweckt werden und nicht den Schlaf bekommen, den sie benötigen. Die beiden verschiedenen Chronotypen führen beinahe spiegelbildliche Leben.<sup>60</sup> Der stärkste Zeitgeber ist der Licht-Dunkel-Wechsel. Die innere Uhr, mit diesem Zeitgeber mehr oder minder synchronisiert, entspricht jedoch nur bei einer Minderheit der Menschen, den extremen Frühtypen, der sozialen Uhr.<sup>61</sup>

Unter Bezug auf Roennebergs Datenbank<sup>62</sup> und diese Daten teilweise abdeckende Schlaftagebuchberichte, stellt er fest, dass das Schlafmuster der späten Chronotypen dem Schlafmuster einer Person ähnelt, die jeden Freitag von Europa an die Ostküste der USA und montags wieder zurück flöge.<sup>63</sup>

In einer Studie des Jahres 2003 stellt Roenneberg fest, dass ein Großteil der Menschen unter der Woche an Schlafmangel leidet, der sich negativ auf Lernen, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Leistung und Lebensqualität auswirkt. Die grundlegende, ge-

---

59 Vgl. Roenneberg 2010, S. 203 und Vgl. Roenneberg et al. 2006, S. 497

60 Vgl. ebd., S. 197

61 Mehr als 40% der Menschen in Europa leiden an einem sozialen Jetlag von zwei Stunden oder mehr. Bei mehr als 15% der Menschen in Europa ist es ein sozialer Jetlag von mehr als drei Stunden. Vgl. Roenneberg 2010, S. 203

62 Siehe <https://www.thewep.org/> [geöffnet am 11.07.2019 um 18:05 Uhr]

63 Vgl. Roenneberg 2010, S. 201

sellschaftliche Änderung der Schlafgewohnheiten verortet Roenneberg in der Industrialisierung.<sup>64</sup> 2006 kann er diese Befunde teilweise bestätigen.

„Associations of chronotype, wellbeing, and stimulant consumption are strongest in teenagers and young adults up to age 25 yrs. The most striking correlation exists between chronotype and smoking, which is significantly higher in late chronotypes of all ages (except for those in retirement). We show these correlations are most probably a consequence of social jetlag, i.e., the discrepancies between social and biological timing rather than a simple association to different chronotypes. Our results strongly suggest that work (and school) schedules should be adapted to chronotype whenever possible.“<sup>65</sup>

Für die vorliegende Arbeit besonders von Belang ist Roennebergs Bemerkung, dass es sich bei Spättypen nicht um Menschen mit einer Behinderung handelt. Er fügt jedoch hinzu, dass es sich dabei um eine Gruppe von Menschen handelt, die benachteiligt werden, „weil sie Probleme haben, sich an die sozialen Zeiten zu halten.“<sup>66</sup> Dieser Erklärung folgend lässt sich festhalten, dass es sich beim individuellen Chronotyp nicht um eine Erkrankung o.ä. handelt. Ihn zu pathologisieren wäre daher falsch. Jedoch kann ein sozialer Jetlag zu chronischem Schlafmangel und dieser wiederum zu unterschiedlichen gesundheitlichen Problemen führen.<sup>67</sup> Schlafentzug wirkt sich auch auf das Verhalten von Menschen aus. Zuallererst leiden soziale Fähigkeiten darunter.<sup>68</sup> Würde das individuelle Schlafverhalten stärker mit der individuellen inneren Uhr zusammenfallen, also dem jeweiligen Chronotyp entsprechen, so „wären wir tagsüber weniger müde und besser gelaunt, würden bessere Leistungen erbringen und würden seltener krank.“<sup>69</sup>

---

64 Vgl. Merrow / Roenneberg / Wirz-Justice 2003, S. 80f

65 Roenneberg et al. 2006, S. 497

66 Vgl. Roenneberg 2010, S. 292

67 Bsp.: Ein hoher sozialer Jetlag korreliert dabei mit einer höheren Ansteckungsgefahr bezüglich Schnupfenviren. Vgl. Roenneberg 2010, S. 291

68 Vgl. Roenneberg 2010, S. 294

69 ebd., S. 311

### 2.2.2 *Social jetlag* und Schulleistung bzw. akademische Leistung

Zahlreiche Untersuchungen zeigen eine eindeutige Korrelation zwischen hohem sozialen Jetlag und schwächerer Schulleistung. Roenneberg geht gar so weit: „Die Behauptung, die traditionellen Schulzeiten seien ein ausgezeichneter Kompromiss [für alle unterschiedlichen Chronotypen], entbehrt [...] jeder faktischen Grundlage.“<sup>70</sup> Und: „[D]ie traditionellen Schulzeiten bedeuten sogar eine eklatante Diskriminierung später Chronotypen, also der Mehrzahl der Teenager.“<sup>71</sup> Im folgenden Kapitel soll anhand einer Auswahl von Studien der Zusammenhang zwischen sozialem Jetlag und Schulleistung, sowie ggf. weiteren Kriterien beleuchtet werden.

2006 zeigten Daniela Frech und Christoph Randler in einer Studie, an der 132 Studierende zwischen 20 und 22 Jahren teilnahmen, eine signifikant hohe Korrelation zwischen Chronotypen und Schulleistung, hier gemessen an der Abiturnote. Die Korrelation ist positiv für jene Schüler\*innen, die zu den Frühtypen gezählt werden können und negativ für die Schüler\*innen, die einen späten Chronotypen aufweisen. Frech und Randler weisen darauf hin, dass Spättypen einen ernstzunehmenden Nachteil aufweisen, da die Abiturnote relevant für die Hochschulzulassung ist.<sup>72</sup>

Sakari Lemola konnte in einer schweizer Studie aus dem Jahr 2013 zeigen, dass durchschnittlich weniger als acht Stunden pro Nacht zu schlafen u.a. mit höherer Müdigkeit, schlechteren Schulnoten, sowie einer weniger positiven Einstellung gegenüber dem Leben einhergeht. In der Studie wurden zwei Gruppen von Schüler\*innen untersucht. Für die eine begann die Schule um 07:40 Uhr, für die andere Gruppe 20 Minuten später. Es konnte festgestellt werden, dass die Schüler\*innen, die 20 Minuten später mit der Schule begannen mehr schliefen,<sup>73</sup> wodurch die oben beschriebenen negativen Effekte gemindert werden konnten.<sup>74</sup>

Karin Schraml zeigte im selben Jahr, dass sich Anhand des sozialen Jetlags Voraussagen bezüglich der akademischen Leistung von Schüler\*innen machen lassen – auch abgesehen von Stresssymptomen. Dafür wertete sie Daten von 958 16-jährigen Stockholmer Schüler\*innen aus. Die Leistung ermittelte sie anhand der Abschlussnote der *highschool*. Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass regulärer, ad-

70 Roenneberg 2010, S. 158

71 ebd., S. 160

72 Vgl. Frech / Randler 2006, S. 233

73 Im Gegensatz zu dem verbreiteten Vorurteil, ein späterer Schulanfang würde nichts ändern, weil Schüler\*innen dementsprechend später ins Bett gingen.

74 Vgl. Grob / Lemola / Perkinson-Gloor 2013, S. 311

äquater Schlaf – v.a. während der Pubertät, in der der soziale Jetlag ein besonderes Problem darstellt – wichtig ist, sowohl für die Stressprävention, als auch für die Verbesserung der akademischen Leistung.<sup>75</sup>

Aaron E. Schirmer und Benjamin Smarr zeigten im Jahre 2018, dass ein sozialer Jetlag zu schlechteren Leistungen während des Studiums führt. Zwei Jahre lang sammelten Forscher\*innen der Northeastern Illinois University in Chicago dafür Logindaten/-aktivitäten in die online Lernplattform der Universität von 14.894 Studierenden. Ziel dieser Sammlung und der Auswertung dieser Daten war einerseits, Aussagen sowohl über größere Populationen, als auch über Individuen bezüglich des sozialen Jetlags zu treffen. Andererseits sollte gezeigt werden, dass die Herangehensweise, die im Gegensatz zu individuellen Tests oder Datenerhebungen via sog. *wearables*<sup>76</sup> sehr viel günstiger und weniger aufwändig ist, sich für eben diese Aussagen und ggf. für die Optimierung von Stundenplänen an Universitäten eignet.

Im Ergebnis zeigen 59,6% der Studierenden eine Abweichung der Schlafendzeit<sup>77</sup> um mehr als eine Stunde von den Anfangszeiten der Kurse, an denen sie teilnahmen. Außerdem konnte gezeigt werden, dass ein noch größerer sozialer Jetlag mit noch größeren Einbußen in der akademischen Leistung einhergeht. Der genauere Blick auf die Ergebnisse zeigt, dass sich die Logindaten, also die Aktivität, an Tagen, an denen keine Kurse an der Universität besucht wurden im Vergleich zu solchen, an denen die Studierenden Kurse besuchten, deutlich in spätere Stunden des Tages bzw. der Nacht verschiebt. Dabei weisen Männer eine verstärkte spätere und Frauen eine verstärkte frühere Aktivität auf, ähnlich den Ergebnissen Roennebergs. Ältere Studierende waren früher am Tag aktiver und später weniger aktiv. Außerdem wird ein signifikanter Unterschied bezüglich der Jahreszeiten sichtbar. Während im Wintersemester eine erhöhte Aktivität um die Mittagszeit beobachtbar ist, ist dies im Sommersemester vormittags und abends der Fall. Um zu zeigen, dass die Logindaten, welche digitaler Natur sind, überhaupt biologische Rückschlüsse erlauben, wurden die erhobenen Daten mit bekannten biologischen Daten abgeglichen. Spättypen können außerdem ihren Leistungsnachteil aus Morgenkursen in späteren Kursen nicht wieder ausgleichen. Möglicherweise aufgrund der Langzeitwirkungen des sozialen Jetlags.<sup>78</sup>

---

75 Vgl. Schraml 2013, S. 32

76 Am Körper tragbare Geräte, die biologische Daten wie bspw. die Herzrate erfassen.

77 Schlafendzeit meint den Zeitpunkt, zu dem der Schlaf beendet wird.

78 Vgl. Schirmer / Smarr 2018, S. 1-5

Juan F. Diaz-Morales konnte 2015 zeigen, dass Jugendliche in der Sekundärschule aufgrund zu früher Stundenpläne einen sozialen Jetlag erleiden, was sich v.a. bei Mädchen negativ auf die akademische und kognitive Leistung auswirkt. In der Studie der Universität Madrid wurden Informationen bezüglich des Zusammenhangs von Schlafgewohnheiten, sozialem Jetlag, sowie akademischer und kognitiver Leistung von 796 Schüler\*innen dreier öffentlicher Schulen von zwölf bis sechzehn Jahren mithilfe von Fragebögen und Kognitionstests gewonnen. Alle drei Schulen befinden sich in Ost-Madrid. Der sozioökonomische Status wird durchschnittlich als Mittelklasse beschrieben. Die Schlafgewohnheiten wurden mit dem *School Sleep Habits Survey* Fragebogen erfasst. Der soziale Jetlag wurde als Differenz von dem Schlaf unter der Woche und am Wochenende erfasst, ähnlich dem MCTQ<sup>79</sup>. Zur Erfassung der Facetten der kognitiven Leistung wurde eine Testbatterie von 5 Tests nach Leon Louis Thurstone benutzt und die akademische Leistung wurde mithilfe des Notendurchschnitts ermittelt. Resultat dieser Studie ist: Der soziale Jetlag wächst mit dem Alter, während die Schlafzeit unter der Woche, sowie der Notendurchschnitt fällt. Mithilfe des sozialen Jetlags lassen sich Voraussagen über kognitive und akademische Leistungen treffen. Je mehr sozialer Jetlag, desto schlechter die Leistungen (mit Ausnahmen bei einigen kognitiven Leistungen; z.B. Vokabel- und Sprechfähigkeit). Dabei weist die Mehrheit der Jugendlichen einen späten Chronotypen auf. Der soziale Jetlag hat einen großen Einfluss auf die kognitive und akademische Leistung, wobei Mädchen mehr sozialen Jetlag aufweisen, was möglicherweise mit der früher einsetzenden Pubertät und/oder mit dem sog. gender jetlag, der durch Unterschiede in den biologischen und gesellschaftlichen Anforderungen bezüglich des Schlafes entsteht, zusammenhängt.<sup>80</sup>

Vollmer, der weiter oben bereits Erwähnung findet, konnte zeigen, dass ein höherer sozio-ökonomischer Status der Familie eine positive Wirkung auf das Schlafverhalten hat, wobei er festhält: „Der direkte Einfluss des höchsten Bildungsabschlusses von Mutter und Vater auf den Chronotyp der Schüler war nur schwach signifikant“.<sup>81</sup>

Guilia Zerbini hat 78 Noten pro Kopf von 426 11-16 jährigen Schüler\*innen ein Jahr lang erhoben und anschließend an der Universität Groningen untersucht. Diese Noten

---

79 Munich Chronotype Questionnaire. <https://www.thewep.org/documentations/mctq/item/german-mctq-full-children> [geöffnet am 12.07.2019 um 19:19 Uhr]

80 Vgl. Escribano / Diaz-Morales 2015, S. 822-831

81 Vollmer 2012, S. 106ff

verglichen sie mit dem jeweiligen individuellen Chronotypen, der mit dem MCTQ erhoben wurde. Ergebnis dieses Vergleichs war, dass ein später Chronotyp eine negative Korrelation mit der Schulleistung aufweist. Dabei wurde festgestellt, dass bei Schüler\*innen, die gelegentlich nicht im Unterricht anwesend sind, eine vergleichbare Korrelation zwischen der Abwesenheit und der Schulleistung besteht. Wobei ein später Chronotyp wiederum in positiver Korrelation zu Schulabsentismus steht, der direkte Effekt eines späten Chronotypen auf die Schulleistung jedoch höher ist als der indirekte, mediiert durch Schulabsentismus. In der Analyse der erhobenen Daten unterschied Zerbini außerdem Noten unterschiedlicher Fächer und stellte fest, dass eine negative Korrelation besteht zwischen einem späteren Chronotypen und der Schulleistung in naturwissenschaftlichen Fächern wie Biologie, Geographie, Chemie und Mathematik, während die Korrelation schwächer war bei Fächern wie dem holländischen Sprachunterricht, Englisch und im Geschichtsunterricht. Interessant ist, dass Abwesenheit von der Schule sich auf alle Fächer mehr oder minder gleich auswirkt, während ein später Chronotyp sich wie oben bereits genannt stärker auf Leistungen in naturwissenschaftlichen Fächern auswirkt. Die negative Korrelation eines späten Chronotypes mit der Schulleistung sah Zerbini im Vergleich mit früheren Studien – u.a. von Randler, Roenneberg, Dinich, Diaz-Morales, Vollmer, Carskadon, Borisenkov<sup>82</sup> – bestätigt. In der Diskussion der Ergebnisse kommt sie zum Schluss, dass eine Anpassung des Stundenplans zu einer Verbesserung der Noten, v.a. der späten Chronotypen, führt.<sup>83</sup>

Mary Carskadons Ergebnisse sind für die Diskussion dieser Arbeit ebenso von Belang. Sie untersuchte Schläfrigkeit während der Schule bei Teenagern, die um 07:20 Uhr bereits in der Schule sein müssen. Auffallend war dabei das vermehrte Auftreten – etwa bei der Hälfte der Teilnehmenden – von spontanem REM-Schlaf<sup>84</sup>. Spontan auftretende REM-Schlafphasen sind eher unüblich bei gesunden Menschen. Eine Untersuchung auf dieses Phänomen hin ist Teil des Diagnoseprozesses der Narkolepsie.<sup>85</sup>

---

82 Borisenkov konnte außerdem zeigen, dass der Chronotyp sich auf die Schulleistung bzw. akademische Leistung viel stärker auswirkt als die Schlafdauer. Vgl. Borisenkov 2010, S. 1264f

83 Vgl. Zerbini 2017, S. 2-7

84 REM ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement. Die REM-Schlafphase bezeichnet eine Schlafphase, die durch schnelle Augenbewegungen der Schlafenden gekennzeichnet ist und u.a. für die Gedächtnisbildung eine wichtige Rolle spielt.

85 Vgl. Carskadon 2011, S. 6

Die Studien, auf die sich hier bezogen wurde, bilden keine exhaustive Liste. Es ließen sich an dieser Stelle weitere Studien anführen, die die beschriebenen Befunde decken. Ohne von einem wissenschaftlichen Konsens zu reden, kann jedoch festgehalten werden, dass ein Zusammenhang besteht zwischen einem stärker ausgeprägten sozialen Jetlag und der akademischen bzw. der Schulleistung. Der Verweis vieler Wissenschaftler\*innen auf die Notwendigkeit eines späteren Schulbeginns, etwa um 9 Uhr, deutet darauf hin, dass späte Chronotypen, wie oben gesagt die Mehrheit der Teenager, bezüglich der Lernvoraussetzungen in der Schule eine eklatante Diskriminierung erfahren. Bereits unabhängig von individuellen Unterschieden.

### 2.2.3 Spättypen inkludieren?

Das folgende Unterkapitel stellt einen ersten theoretischen Antwortversuch auf die Frage dar, ob das Phänomen des sozialen Jetlags und davon Betroffene Sache der Inklusion sind oder nicht. Dabei wird Bezug genommen auf alles bisher Dargestellte.

Mithilfe der obigen Erläuterung des Inklusionsbegriffes und wichtiger Leitideen, sowie den chronobiologischen Erläuterungen und der Problematik des sozialen Jetlags in der Schule soll ein kurzer Kriterienkatalog erstellt werden, der veranschaulicht, weshalb das Phänomen Teil der Inklusion ist.

Der erste Punkt dieses Katalogs geht zurück auf die Grundlage Kersten Reichs Verständnisses. Die Betonung der Öffnung des Inklusionsbegriffes über das Phänomen diagnostizierter Behinderung hinaus, im Sinne des Begriffes wie ihn die UNESCO verwendet, ermöglicht die Inklusion des sozialen Jetlags. Dieses Inklusionsverständnis geht einher mit dem inklusiven Bildungsbegriff von Bennet und Jäger. Bildung als Grundvoraussetzung zur Teilhabe bzw. Partizipation, wie oben erläutert, soll allen unabhängig von eventuellen Beeinträchtigungen zugänglich gemacht werden. Wieso sollte dies nicht für späte Chronotypen gelten, die unter dem sozialen Jetlag leiden und denen dadurch Bildungschancen verwehrt werden? Scheinbar triviale Unterschiede, hier bezüglich des individuellen Chronotypen, müssen bei Fragen der (Bildungs-)Gerechtigkeit beachtet werden. Der derzeitige Stand der Forschung zeigt dahingehend eindeutig eine Schieflage und eine systematische Benachteiligung später Chronotypen – zur Erinnerung: während der Pubertät die Mehrheit der Teenager.

Der zweite Punkt bezieht sich auf zwei der drei Irrtümer, die Reich bezüglich der Bildungsdiskussion herausarbeitet. Nicht alles, was gängige Praxis ist, ist allein deshalb beste Praxis. Reich arbeitet in Bezug auf die Durchlässigkeit und Selektion des bundesdeutschen Schulsystems heraus, was an der alten Praxis verbesserungswürdig ist. Diesem Fokus ließe sich ein weiterer Aspekt hinzufügen: Der frühe Schulanfang, gegen acht Uhr, teilweise früher, zählt ebenso wie die von Reich genannten Aspekte zur sog. alten Praxis. Die derzeitige Faktenlage spricht eindeutig für einen späteren Schulbeginn, der insgesamt verbesserte Leistungen, sowie positive Effekte auf physische wie psychische Gesundheit verspricht. Besonders durch die Verbesserung der Leistungen der Schüler\*innen, die durch einen sozialen Jetlag benachteiligt werden. Damit geht die Forderung nach einem späteren Schulanfang mit Reichs Zurückwei-

sung des zweiten Irrtums, jede\*r sei seines oder ihres eigenes Glückes Schmied\*in, einher. Die individuellen Chronotypen, wie die allgemeine Verschiebung aller Chronotypen in spätere Typen während der Pubertät sind, vergleichbar mit dem sozio-ökonomischen Hintergrund, **Bedingungen, die Individuen nicht frei wählen oder nach Belieben einfach verändern können.** Der Staat steht an dieser Stelle in der inklusiven Bringschuld. Es sind v.a. aus Sicht der Schüler\*innen externe Bedingungen, an die sich einige besser, andere schlechter anpassen können. Solche Bedingungen bestimmen, wie die Forschung zeigt, den Schulerfolg einzelner Individuen mit. Im Sinne der Inklusion muss jedoch Bildungsgerechtigkeit von den marginalisierten Gruppen gedacht werden. Zu den marginalisierten Gruppen gehören unter chronobiologischen Gesichtspunkten diejenigen Menschen, die an einem sozialen Jetlag leiden und dadurch gesundheitliche Probleme und/oder Einbußen in der Lebensqualität erleiden. Ein Schulanfang, der die Mehrheit der Teenager systematisch benachteiligt, worunter extreme Spättypen enorm leiden, ist nicht inklusiv und kann es niemals sein. Das gilt nicht nur für Prüfungen in den ersten Stunden des Schultages, sondern für den Lernprozess insgesamt. Jedoch gilt es im Sinne der Inklusion besonders für Prüfungen, da in diesem Fall von einer gleichen bzw. vergleichbaren kognitiven Voraussetzung aller Schüler\*innen ausgegangen wird, was nicht der Fall ist – hier werden systematisch diskriminierende Rangvergleiche bei unterschiedlichen Voraussetzungen im Sinne einer *One-Size-Fits-All* Benotung getätigt. Diese Praxis hat wenig mit der von Reich geforderten kontinuierlichen Feedbackkultur zu tun. Ein zu früher Schulanfang steht der Inklusion im Wege, da er nicht dazu beiträgt Diskriminierungen aller Art auf allen Ebenen möglichst abzutragen, sondern im Gegenteil Benachteiligungen schafft, was sich schließlich negativ auf die Chancen- bzw. Bildungsgerechtigkeit auswirkt, wie u.a. Randler im Bezug auf Hochschulzulassungen, sprich Abiturnoten, zeigen konnte – nur ein Beispiel für eine Hürde der Demokratie.

Darüber hinaus konnte Vollmer einen Zusammenhang zwischen niedrigem sozio-ökonomischen Hintergrund und Schlafverhalten zeigen, sodass davon ausgegangen werden kann, dass Schüler\*innen, die einen individuell späten Chronotypen aufweisen, in der Pubertät eine zusätzliche Verschiebung in spätere Stunden erfahren – abgesehen von generellen Benachteiligungen, die mit einem vergleichsweise niedrigen sozio-ökonomischen Hintergrund einhergehen – in dieser Zeit zusätzlich und mehr-

fach benachteiligt werden. Es ist klar, dass ein späterer Schulbeginn keine Probleme lösen kann, die ein früher Schulbeginn nicht verursacht. So wird sich ein später Schulbeginn selbstverständlich nicht auf den sozio-ökonomischen Hintergrund oder auf die Reaktion des Schulsystems diesbezüglich auswirken – hier sind weitere systemändernde Maßnahmen nötig. Jedoch ist eine Änderung des Stundenplans eine Maßnahme, die verhältnismäßig einfach umzusetzen ist – auch wenn von Seiten der Kritiker stets so getan wird als könnten 13 oder 14-jährige Schüler\*innen den Weg zur Schule nicht alleine finden. Diese Maßnahme entschärft individuelle Probleme der Schüler\*innen und kann gepaart mit weiteren Maßnahmen einen kleinen, aber nennenswerten Beitrag zu höherer Bildungsgerechtigkeit liefern. Ungleichverteilungen von Bildungschancen werden verkleinert und Schüler\*innen, die aufgrund ihrer körperlichen, kognitiven und psychischen Funktionstüchtigkeit marginalisiert werden, werden als zugleich different und gleichwertig anerkannt.

Ein Blick auf die Entstehung des Normalitätsdenkens, wie wir es heute kennen und auf die ansteigende Verbreitung des sozialen Jetlags in der Gesamtgesellschaft wie wir sie heute kennen, bietet drittens weitere aufschlussreiche Informationen. Beide Phänomene entstehen mit und während der Industrialisierung. Erst während dieser Zeit wird die Welt in 24 Zeitzonen unterteilt.<sup>86</sup> Der normale Bürger, zunächst im Sinne des Protonormalismus, tut gewisse Dinge und unterlässt andere zu bestimmten Zeiten. Dies schließt das Schlafverhalten ein. Der normale Bürger geht um gewisse Zeiten ins Bett und steht zu gewissen Zeiten auf, um bei der Arbeit zu erscheinen. Oben wurde bereits gezeigt, dass Inklusion mithilfe des flexiblen Normalismusbegriffes höchstens simuliert werden kann, da Extreme, von denen sich das Normale abgrenzt, bestehen bleiben müssen. Ein Transnormalismusbegriff ermöglicht einen Begriff des Normalen, der mit der Idee der Inklusion nicht kollidiert. Jeder Mensch hat seine oder ihre eigene Normalität. Es springt an dieser Stelle ins Auge, dass jeder Mensch nach allem was bislang vorgestellt wurde, auch ein individueller Chronotyp ist, der altersbedingten Veränderungen unterliegt. In einer inklusiven bzw. partizipativen Gesellschaft, in der die inklusive Schule ihren Platz findet, werden Menschen mit unterschiedlichen Chronotypen genauso akzeptiert und gefördert wie Menschen unterschiedlicher Herkunft oder Menschen mit Beeinträchtigungen. Es ist schlicht-

---

86 Vgl. Roenneberg 2010, S. 10

weg nicht möglich selbstbestimmt und autonom von einem Wecker geweckt zu werden. Fraglich ist, wie viel theoretisch-ideologische Kollisionsfläche sich hier auftut in Bezug auf neoliberale Vorstellungen von Gesellschaft. Eine Schule, die Schüler\*innen auf die Arbeit vorbereitet und durch kapitalistische Profitinteressen der Arbeitgeber begrenzt ist, kann niemals inklusiv sein. Ein Arbeiter, der ausschläft, ist für einen Arbeitgeber ein Arbeiter, der zu spät zur Arbeit kommt.

Die abstraktere Ebene ein Stückweit verlassend, soll viertens ein Blick auf einige von Reichs fünf Standards und zehn Bausteine geworfen werden. Auf der ersten Stufe, die unmittelbare Aktion jeder einzelnen Schule, könnten im Sinne der Einhaltung des dritten Standards Gleitzeitstundenpläne erstellt werden. Fächer, die in den ersten Stunden besonders unverträglich sind, könnten umgelegt werden und besonders wichtig: jede Schule kann relativ einfach beschließen, ab der 7. Klasse keine Prüfungen in den ersten zwei Stunden schreiben zu lassen. In die weitere Diskussion einfließen müssen Fragen nach der Bewertung von Schüler\*innen mit individuell sehr unterschiedlichen Chronotypen. Weitere Maßnahmen betreffen die zweite und v.a. die dritte Stufe. Eine Änderung des gesamten Schulsystems zieht nicht nur logistische Fragen mit sich. Wichtig ist dahingehend auch eine Auseinandersetzung mit der Schule als Ganztagschule, wie auch Reich in seinen inklusiven Standards fordert. Wie sieht ein Ganztag aus, der Schüler\*innen genug Freizeit lässt? Diese Änderungen betreffen auch die Schularchitektur. Wie viele Ruheräume sollen in Schulgebäuden für wie viele Schüler\*innen eingerichtet werden? Diese Fragen und weitere müssen gestellt und beantwortet werden, wenn eine inklusive Schule das Problem des sozialen Jetlags nicht ignoriert und auch in diesem Sinne **eine förderliche Lernumgebung schafft, chancengerechte Bildung** organisiert und u.a. durch **Supervision und Fortbildungen** immer besser, d.h. kindgerechter wird.<sup>87</sup> Dass es hierbei nicht nur um Befindlichkeiten, sondern um gesellschaftliche Partizipationsbedingungen und Selbstbestimmung geht, ergibt sich aus dem bereits Geschriebenen, mindestens aus dem Beitrag eines verbreiteten sozialen Jetlags an einer hohen Dequalifikationsrate. Auch wenn ein späterer Schulbeginn kein Allheilmittel für die vielfältigen Probleme der Schule ist, so wird eindeutig, dass er notwendig ist, um den Weg zu Bildungsge-

---

87 Besonders für die Schule scheint eine kontinuierliche inklusive Selbstreflexion unausweichlich, da wie Reich anmerkt, hier Vereinheitlichungstendenzen auf fruchtbaren Boden zu fallen drohen. Dabei sollen Expert\*innen helfen. Chronobiolog\*innen sind Expert\*innen für Chronobiologie. Ihre Mitarbeit am Schulsystem ist unumgänglich.

Rechtigkeit frei zu räumen – mindestens im Sinne einer Schule als Schutzraum. Die Verbesserung des individuellen Lebens geht, auf lange Sicht, mit der Verbesserung der Gesamtgesellschaft einher. Es ist fragwürdig, wie Schüler\*innen, die unter einem sozialen Jetlag leiden, der gesundheitliche Konsequenzen und solche in Bezug auf die individuelle Schulleistung mit sich bringt, die Motivation finden sollen, Gesellschaftskritik zu üben, was nach Reich genauso Teil von Bildung sein muss wie die breite Kompetenzförderung und Erhöhung höherer Schulabschlüsse, der der soziale Jetlag ebenfalls im Wege steht.

### 3. Untersuchungsdesign und -durchführung

Nach der Darstellung und Beschreibung eines Überblicks über die Theorie und den Forschungsstand soll in der Folge das Untersuchungsdesign, sowie die Durchführung vorgestellt und begründet werden. Dieser Teil der Arbeit stellt den empirischen Anschluss an die vorgestellte Theorie dar. Die Darlegung des Untersuchungsprozesses ist deshalb von Belang, weil so eine intersubjektive Nachvollziehbarkeit gewährleistet wird, was eines der Gütekriterien qualitativer Forschung ist. Außerdem kann dabei auf die Angemessenheit des Forschungsprozesses eingegangen werden.<sup>88</sup>

Da der Fokus des empirischen Teils der Arbeit auf den Erfahrungen, also der Lebensrealität von Schüler\*innen mit einem mehr oder weniger vorhandenen sozialen Jetlag liegt, fiel die Wahl auf qualitative Methoden. Dies hat unter anderem damit zu tun, dass in den oben beschriebenen Studien oftmals Leistung mit dem Notendurchschnitt einer bestimmten Zeit oder mit dem Abschlussnotendurchschnitt gemessen wurde. Allerdings ist ein Hauptaspekt des bildungswissenschaftlichen Moduls ‚Beurteilen‘, während des Bachelor Lehramtsstudiums an der Universität zu Köln, dass Noten nicht unbedingt ein einwandfreier Maßstab für Leistung sind. Auch aus diesem Grund ist der Fokus der vorliegenden Arbeit auf das Erleben, also qualitative Aspekte der Problematik gerückt. Schließlich konnte im Rahmen der Recherche bislang keine Studie gefunden werden, bei der dem Problem des sozialen Jetlags unter Schüler\*innen bzw. im Feld Schule auf qualitative Weise nachgegangen wurde. Jedoch scheint bezüglich des Erlebens des sozialen Jetlags bereits der hohe Grad an Individualität ein qualitatives Vorgehen neben einem quantitativen zu rechtfertigen.

---

88 Vgl. Aepli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 262

### 3.1 Forschungsfrage

Den Fokus des empirischen Teils der vorliegenden Arbeit bildet das subjektive Erleben eines mehr oder weniger vorhandenen individuellen sozialen Jetlags im Kontext der Schule. Weniger wichtig für die vorliegende Arbeit war die Leistung der befragten Personen. Von besonderem Interesse waren Erleben und (Selbst-)Einschätzung der Befragten. Daher ergibt sich folgende Fragestellung:

*Wie erleben angehende Abiturient\*innen Schlaf und Müdigkeit in Bezug auf Schule?*

### 3.2 Stichprobe

Die Stichprobe wurde theoriegeleitet, sprich deduktiv gewählt<sup>89</sup>. Da die Studie nicht auf Repräsentativität angelegt war, sondern vielmehr das Bilden von schüler\*innen-relevanten Kategorien, u.a. für die weitere Erforschung des Problems, verfolgte, fiel die erste Festlegung auf einen Philosophiekurs der Oberstufe, den der Interviewer während des Praxissemesters einige Male unterrichtete. Da noch Kontakt zu der Lehrerin des Kurses bestand, gestaltete sich die Kontaktnahme einfach. Der Kurs war 13 Schüler\*innen groß. Mithilfe des MCTQ, u.a. von Till Roenneberg, wurde der jeweilige Chronotyp der Schüler\*innen festgestellt. Am Tag dieser Befragung waren elf Schüler\*innen anwesend. Alle Adoleszenten füllten den Fragebogen morgens aus. Nachmittags wurden alle Fragebögen ausgewertet. Die Berechnungen der Chronotypen und damit zusammenhängender Variablen hängt der Arbeit an.<sup>90</sup> Drei Schüler\*innen haben den Fragebogen teilweise unklar und damit potentiell missverständlich ausgefüllt, diese Schüler\*innen wurden daher in einem ersten Schritt aus der Stichprobe ausgeschlossen, da sie für die Theorieleitung nicht mehr

---

<sup>89</sup> Vgl. Reinders 2012, S. 119f

<sup>90</sup> Siehe Anhang.

greifbar waren. Von den verbleibenden acht Schüler\*innen wurden im weiteren Verlauf sechs ausgewählt, sodass männliche und weibliche Schüler\*innen gleich verteilt waren. Ebenso wurde darauf Rücksicht genommen, nicht nur besonders späte oder besonders frühe Chronotypen auszuwählen, sodass die spätere Kategorienbildung nicht einseitig ausfällt und die Stichprobe im Sinne der Varianzmaximierung gewählt wird.<sup>91</sup> Zwei Personen, die zur Befragung ausgewählt wurden, sind trotz Absprache und auch nach Rückfragen nicht erschienen. Hier gestaltete sich die Kommunikation schwierig, sodass die Stichprobe letztlich bei vier Schüler\*innen im Alter von 18 bzw. 19 Jahren liegt, die alle im Zeitraum der Befragung nicht mehr in der Schule anwesend sein mussten und sich auf die abschließenden Abiturprüfungen vorbereiteten. Der Anspruch der gleichen Verteilung von männlichen und weiblichen Befragten konnte so nicht mehr erfüllt werden. Lediglich einer der befragten Personen war männlich, die restlichen drei weiblich. Jedoch waren im Sinne der Varianzmaximierung frühe Chronotypen und späte Chronotypen mit mehr oder weniger wöchentlichem Schlafverlust und größerem oder kleinerem sozialen Jetlag vorhanden. Eine etwas größere Stichprobe wäre wünschenswert gewesen und ist für anschließende Studien erstrebenswert, um weitere Informationen zu generieren. Die Festlegung auf das Alter der Befragten hat mehrere theoretische Gründe. Erstens gestaltet sich die Befragung aus datenschutzrechtlichen Gründen einfacher, was nicht der ausschlaggebende Aspekt war. Darüber hinaus ist die Befragung junger Erwachsener weniger unterschiedlich von der älterer Erwachsener im Vergleich zur Befragung von Kindern vor oder während der Pubertät, was einen methodischen Vorteil im Sinne der Forschungsökonomie bedeutet. Wichtiger und ausschlaggebend war jedoch, dass die Befragten sich an der Schwelle zwischen Schule und Studium bzw. Arbeit befanden, wodurch eine Bezugnahme auf die oben vorgestellten Studien ermöglicht werden sollte, die sich auf eine Alterspanne von 12 bis 22 Jahren und im Falle der Studie aus Chicago noch ältere Studierende erstreckt. Die Fragen des Leitfadens, der weiter unten vorgestellt und ebenfalls angehängt ist, berücksichtigen den theoretischen Hintergrund wie die Lebenslage der Schüler\*innen nach Möglichkeit.

---

91 Vgl. Reinders 2012, S. 118. Es wurde darauf geachtet, die Ausdifferenzierung des Kriterienkatalogs nicht zu überreizen, um mit der Größe der Stichprobe sinnvoll arbeiten zu können.

### 3.3 Erhebungsmethode

Das Leitfadeninterview wurde als Erhebungsmethode gewählt. Im Gegensatz zum alltäglichen Gespräch bedarf es theoretischer Vorbereitung. Diese ermöglicht ein gezieltes Einsetzen.<sup>92</sup> Die Fragen des Leitfadens ergeben sich aus der Theorie und berücksichtigen darüber hinaus die besondere Lebenslage der Schüler\*innen – nahendes Ende der Schulzeit und neuer Lebensabschnitt inklusive Änderungen des Schlafverhaltens. Die Form des Leitfadeninterviews wurde aus hauptsächlich zwei Gründen gewählt: Die Kombination von **Offenheit** und **theoretischer Leitung** ermöglicht gezieltes Nachfragen, lässt Raum für spontane Zwischenfragen und bietet der befragten Person Raum für längere und kürzere Beschreibungen des eigenen Erlebens.<sup>93</sup> Einerseits scheint die Forschungsfrage durch den Bezug auf subjektives Erleben recht offen, andererseits ist sie theoretisch gerahmt und in einem bestimmten Punkt einer der möglichen Schullaufbahnen des bundesdeutschen Schulsystems verankert. Mit Blick auf die Forschungsfrage lässt daher das Leitfadeninterview einen höheren Erkenntnisgewinn erwarten.<sup>94</sup>

Kooperationswille, gemeinsame Sprache und gegenseitige Ehrlichkeit sind Voraussetzungen für das Interview.<sup>95</sup> Nach Einschätzung des Befragenden waren diese Voraussetzungen erfüllt. Es kann davon ausgegangen werden, dass Schüler\*innen, die die gymnasiale Oberstufe erreicht haben und sich in der Vorbereitung auf Abiturprüfungen befinden, ein Niveau der deutschen Sprache aufweisen, das mehr als ausreichend ist, für die für diese vorliegende Arbeit geführten Interviews. Ebenso wird davon ausgegangen, dass die Schüler\*innen sprachlich in der Lage sind ihr Schlafverhalten und Erfahrungen mit Müdigkeit in der Schule usw. adäquat zu formulieren. Zu keiner Zeit während der Interviews entstand der Eindruck, dass sprachliche

92 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 177. Das Leitfadeninterview wurde u.a. mithilfe des Kriterienkatalogs von Reinders gewählt. Der Befragende weist ein ausreichendes Vorwissen für eine teilstrukturierte Methode auf, ebenso wie eine kommunikative Kompetenz, die als mindestens ausreichend für diese Methode zu beschreiben ist, nicht zuletzt, da der Befragende die Methode bereits erfolgreich benutzte. Die Teilstrukturierung der Methode wird auch als den Befragten entgegenkommend eingestuft, da sie mit Offenheit, als auch Strukturierung Flexibilität im Gesprächsverlauf bietet. Vgl. Reinders 2012, S. 85ff

93 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 183

94 Vgl. Reinders 2012, S. 81. Eine weitere Vorgehensweise böte sich für eine weitergehende, tiefere Auseinandersetzung mit der Fragestellung oder eine Variante dieser an: die Tagebuchanalyse. Diese scheint lediglich vor dem Hintergrund der Begrenztheit der vorliegenden Arbeit, sowie der Zielsetzung einer ersten Annäherung im Vergleich zum Leitfadeninterview sekundär.

95 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 182

Barrieren irgendwelcher Art den Interviewverlauf stören. Kleine Unklarheiten, welche selten bis nie auftraten, konnten schnell geklärt werden. Von dem Kooperationswillen und der Ehrlichkeit der Befragten kann ausgegangen werden, da erstens die Befragten, die erschienen sind, auf freiwilliger Basis teilgenommen haben und da zweitens teilweise persönliche Informationen bezüglich des Schlafverhaltens und etwaiger Schlafprobleme seitens der Schüler\*innen gegeben wurden. Der Interviewer achtete vor, während und nach den Gesprächen auf Respekt und Dankbarkeit gegenüber den Befragten, sowie darauf, einen nicht zu aufdringlichen, aufmerksamen Augenkontakt zu wahren.<sup>96</sup>

Mit den sechs Schüler\*innen wurden individuelle Interviewtermine vereinbart an Orten, die die Schüler\*innen frei wählen konnten. In den Fällen, in denen den Befragten der Ort der Befragung egal war, wurden von Seiten des Befragenden Orte vorgeschlagen, sodass die erste Befragung in einem Klassenraum eines rechtsrheinischen Gymnasiums in Köln stattfand, während die restlichen drei Befragungen an einem ruhigen Ort auf der Wiese der humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln stattfanden. Es wurde darauf geachtet, dass der Ort der Befragung sowohl ruhig, als auch öffentlich ist, sodass die Schüler\*innen sich nicht unwohl fühlen.<sup>97</sup> Zwei Schüler erschienen nicht zu den Terminen und waren im Anschluss nicht zu erreichen. Die Atmosphäre kann als konzentriert, freundlich und entspannt beschrieben werden, worauf gelegentliches Lachen während der Interviews hindeutet, welches vom Interviewer nicht als Verlegenheitslachen gedeutet wurde. Des Weiteren wurden Aussagen der Befragten teilweise paraphrasiert, sowie Nachfragen gestellt. Die Befragten wurden vor und/oder während des Interviews darauf hingewiesen, welchem Zweck die Paraphrase dient. Rückmeldung erhielten die Befragten darüber hinaus durch ein ‚Ok‘, ‚Mhm‘ oder ähnliches, wie paraverbale Affirmationen in Form eines Nickens – es wurde darauf geachtet, die Befragten nicht zu unterbrechen. Die Befragten schienen durchgehend konzentriert und es gab keinerlei Ablenkung, die die Ergebnisse prägnant verfälschen. Die dritte Person ist in Begleitung einer Freundin erschienen, welche etwas Abseits lediglich gelegentlich zuhörend in einigen Metern Entfernung saß. Sie machte sich nicht als Ablenkung bemerkbar, sorgte eher dafür, dass die befragte Person sich wohlfühlte. Nach einer sehr kurzen Einführung, die in-

---

96 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 187

97 Vgl. Reinders 2012, S. 127f und 166ff

haltlich nichts vorwegnehmen sollte und v.a. über die Form und den Zweck des Gesprächs aufklärte<sup>98</sup>, führte der Leitfaden vom Allgemeinen zum Spezielleren.

Der Leitfaden bildete während des Gesprächs eine Orientierungshilfe für den Befragenden.<sup>99</sup> Trotz aller Bemühungen kann nicht von einer vollständigen Objektivität des Interviewers ausgegangen werden. Vor allem, da ein theoretischer Referenzrahmen bereits Andeutungen liefert und somit droht, die Erstellung des Leitfadens zu beeinflussen. Um dem entgegenzuwirken wurde in der Quasi-Pilotierung dahingehend nachgefragt, sowie in besonderem Maße auf das Vermeiden von Suggestivfragen geachtet. Außerdem wurde während des gesamten Erhebungsprozesses nach bestem Wissen und Gewissen auf die in der Theorie bekannten Fehler geachtet. So wurde darauf Rücksicht genommen, flexibel mit dem Leitfaden umzugehen, was mit jedem weiteren Interview besser zu gelingen schien. Es wurde weiterhin darauf geachtet, die Schüler\*innen nicht unnötig zu unterbrechen, sowie Raum für Pausen zu lassen wenn nötig, damit die Befragten über die Beantwortung der Fragen nachdenken konnten. Außerdem wurde versucht, Suggestivfragen, Belehrungen und unnötig komplexe Fragen zu vermeiden. Den Befragten wurde eindeutig erklärt, dass alle Informationen anonym behandelt werden. Schließlich stellte der Interviewer Nachfragen so, dass die Befragten weder unnötigerweise zu viel befragt, noch interessante Informationen verschenkt wurden.<sup>100</sup> Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass trotzdem wenige, kleinere Fehler unterlaufen sind, sodass die ein oder andere Frage im Nachhinein als eher unnötig zu bewerten ist, während an anderer Stelle noch eine Nachfrage eher wünschenswert gewesen wäre. Es ist bei der Auswertung jedoch nicht der Eindruck entstanden, dass Fehler, welcher Art auch immer, den Prozess dominierten und dadurch behinderten.

Die Größe der hier durchgeführten qualitativen Forschung ermöglichte keine strukturierte Pilotierung des Leitfadens. Letzterer wurde daher lediglich mit Bekannten durchgesprochen, um grobe Ungereimtheiten ausschließen zu können und um zu testen, ob der Leitfaden dazu dient, einem möglichst flüssigen, authentischen Gespräch

---

98 Den Befragten wurde anfangs mitgeteilt, dass sie freiwillig an dem Interview teilnehmen, jederzeit unbegründet aufhören können und keine richtigen oder falschen Aussagen tätigen können, da es um ihre Perspektive geht. Eine DSGVO kompatible Mustererklärung wurde angepasst und von den Befragten nach einer kurzen Erklärung inklusive der Möglichkeit, Rückfragen zu stellen ausgefüllt. Ein unausgefülltes Exemplar findet sich im Anhang.

99 Vgl. Przyborski/Wohlrab-Sahr 2014, S.126f

100 Vgl. Reinders 2012, S. 220ff

zutraglich zu sein. Bei dieser Quasipilotierung wurden die Befragten vorher und nachher über den Einsatz des Leitfadens etwas mehr aufgeklärt, als es bei der Verwendung mit den Schüler\*innen der Fall war. Dies diente dazu, sie für eine ggf. Einseitigkeit zu sensibilisieren, die nicht festgestellt wurde, jedoch nicht zu 100% ausgeschlossen werden kann.

Auf die Terminvereinbarung wurde unter dem Punkt Stichprobenwahl bereits eingegangen. Diese gestaltete sich bei allen bis auf die zwei Schüler, die nicht erschienen und nicht absagten, sowie im Nachhinein nicht erreichbar waren<sup>101</sup>, einfach.

---

101 Von Seiten des Interviewers wurde darauf geachtet, nicht zu häufig nachzufragen, um Schüler\*innen nicht zu belästigen.

### 3.4 Auswertungsmethode

Die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse mit induktiver Kategorienbildung nach Philipp Mayring wurde als Auswertungsmethode gewählt. Diese Form der Auswertung verändert das Datenmaterial wenig und verdichtet es, was eine sinnvolle Interpretation im Zuge der Analyse der Ergebnisse ermöglicht. Besonders aus Kommunikation stammendes Material eignet sich für die Verwendung dieser Methode – das Interviewgespräch ist eine Form von Kommunikation.<sup>102</sup> Das Abzielen auf die Übersetzung in übersichtliche Kategorien, die sich für die weitere Verarbeitung eignen, ist außerdem ein weiterer Grund weshalb das schon aus vier Gesprächen stammende üppig ausfallende Material mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse verarbeitet wurde.<sup>103</sup> Wichtig scheint an dieser Stelle der Hinweis, dass die hier verwendete Methode sich durch die Regelgeleitetheit klar von einer freien Interpretation unterscheidet, wird doch das Ziel der Intersubjektivität verfolgt.<sup>104</sup>

Alle während des Gesprächs aufgenommenen Wort- und Lautäußerungen wurden transkribiert. Die Interviews dauerten im Durchschnitt 21:36 Minuten, wobei das kürzeste 19:04 Minuten, das zweit kürzeste 19:21, das zweit längste 22:43 und das längste 25:14 Minuten dauerte. Die wenigen auf der Aufnahme unverständlichen Stellen wurden dabei markiert. Der Interviewer machte außerdem einige wenige Notizen während des Gesprächs, um ggf. wichtige paraverbale Äußerungen festhalten zu können.<sup>105</sup> Auch nach den Interviews potentiell wichtige Informationen wurden notiert. Gängige Kürzel wie z.B., d.h., v.a. oder usw. wurden bei der Transkription der Lesbarkeit wegen verwendet, da die Materialmenge recht groß ausfällt. Um das Material nicht zu verändern, wurden umgangssprachliche Abkürzungen so notiert, wie sie aufgezeichnet wurden, sofern es die Lesbarkeit nicht behinderte.<sup>106</sup> Bezüglich der Interpunktion wurde überwiegend der Standard der deutschen Rechtschreibung beachtet. Gelegentlich markieren Punkte längere, und Kommata kürzere Pausen oder

---

102 Vgl. Mayring 2010, S. 11. Mayring betont dabei, dass der Name der Inhaltsanalyse deshalb irreführen kann, weil es nicht zwingend um den klar erkennbaren Inhalt gehen muss. Auch latente Sinnstrukturen können Ziel der Untersuchung sein. Sein alternativer Namensvorschlag: Kategoriegeleitete Textanalyse.

103 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 256

104 Vgl. ebd., S. 261 und Mayring 2010, S. 10

105 Vgl. Aeppli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 190

106 Hieran lässt sich gut die alltagsnahe Natürlichkeit der Gespräche erkennen. Die für ein authentisches Befragungsgespräch wichtig ist. Vgl. Reinders 2012, S. 84

einen Satzabbruch bzw. Neuanfang, was in der gesprochenen Sprache üblich ist. Laute, die bei der Aussprache weggefallen sind, wurden wenn nötig durch Apostrophe ersetzt. Dabei wurde das kostenlose Programm Parlatype<sup>107</sup> benutzt. Es lässt sich steuern wenn es im Hintergrund, sprich hinter dem Textprogramm läuft und erleichtert auf diese Weise die Transkription. Außerdem wird ein verlangsamtes Abspielen ermöglicht, bei dem die Klangqualität nur so wenig verändert wird, dass ein Arbeiten noch gut möglich ist.

Die Reihenfolge der Bearbeitung der Textdaten gestaltete sich wie folgt: In einem ersten Schritt wurden die Interviews paraphrasiert, was teilweise in ersten Zügen bereits während der Interviews geschah. Anschließend wurden die Aussagen generalisiert und letztlich auf Kategorien reduziert.<sup>108</sup> Nicht zum Zwecke der Generalisierung der Daten – die Datengrundlage ist zu dünn für diesen Anspruch – sondern zum Zwecke der Abstraktion wurde der oben beschriebene Vorgang der Kategorisierung zwei Mal durchgeführt.<sup>109</sup> Die 15 Grundsätze der qualitativen Inhaltsanalyse wurden während der Analyse berücksichtigt.<sup>110</sup> Die Entstehungsbedingungen des Materials, die Möglichkeit der Reinterpretation und die Explikation des Vorverständnisses seien hier exemplarisch genannt. Die Fachliteratur zur qualitativen Inhaltsanalyse bietet dazu weiteren, vertiefenden Zugang.

Die Festlegung von Analyseeinheiten ist ein weiterer essentieller Schritt im Sinne der Nachvollziehbarkeit und Transparenz des Auswertungsvorgangs.<sup>111</sup> Mehrwortäußerungen, sprich unvollständige Sätze ohne Prädikat wurden als Kodiereinheiten gewählt. Dies scheint deshalb sinnvoll, da in einer authentischen Gesprächssituation bereits diese Partikel bedeutungstragend sein können. Als zu klein und wenig bis nicht bedeutungstragend wurden dagegen Einwortäußerungen eingestuft. Passagen, die aus mehreren Sätzen bestehen und teilweise abwechselnd von beiden Gesprächspartner\*innen getätigt wurden, wurden als Kontexteinheit gewählt, da neben einfacheren, trivialen Informationen auch teilweise komplexe Informationen zu erwarten waren. Dieser Kontext war nötig, um aus den Interviews gelöste Zitate verstehen zu können. Schon allein aufgrund der begrenzten Datenmenge schien die

---

107 Für weitere Informationen siehe <http://gkarsay.github.io/parlatype/> [aufgerufen am 07.07.2019 um 19:48]

108 Vgl. Aepli/Gasser/Gutzwiller/Tettenborn 2016, S. 260

109 Vgl. Mayring 2010, S. 81

110 Vgl. ebd., S. 47

111 Vgl. ebd., S. 59

Wahl einer größeren Kategorieeinheit jedoch nicht sinnvoll. Die Festlegung der Auswertungseinheit orientierte sich am Material. Die Transkriptionen wurden als Ganze, in der zeitlichen Reihenfolge des Entstehens analysiert. Das Erhebungsinstrument und das Ziel der Erhebung gaben vor, dass die Interviews in voller Länge unter Einbezug von während und/oder nach den Interviews angefertigten Notizen analysiert wurden. Nur so kann erreicht werden, dass auf die Theorieleitung, die Offenheit und somit das subjektive Erleben der Befragten die nötige Rücksicht genommen werden kann.

Der begrenzte Umfang der Arbeit schließt den Anschluss quantitativer Schritte vorerst aus. Diese könnte jedoch zu einem späteren Zeitpunkt v.a. unter Einbezug der hier erarbeiteten Kategorien an die vorliegende Arbeit angeschlossen werden, da sich die Kategorien bspw. für die Erstellung von Fragebögen eignen könnten.<sup>112</sup>

Sowohl die Transkriptionen als auch die Ergebnisse der Kategorisierungen finden sich im Anhang. Die Ergebnisse werden im folgenden Kapitel besprochen.

---

112 Bspw. im Sinne des *theoretical sampling* könnte eine Arbeit mit einer größeren, induktiv gewählten Stichprobe erfolgen, da eine Maximierung des Wissens erwartbar ist. Vgl. Reinders 2012, S. 120ff

## 4. Analyse und Interpretation der Untersuchungsergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die erarbeiteten Kategorien präsentiert und diskutiert. Ein detailliertes Bild der Kategorienentstehung bieten die Tabellen im Anhang.

### 1. Positive Assoziationen mit Schlaf

Die ersten, spontanen Assoziationen mit Schlaf waren bei drei von vier Befragten durchweg positiver Natur – bei einer Befragten teilweise positiv. Das Denken an Schlaf wurde mindestens mit einem angenehmen Gefühl assoziiert. Zwei Befragte sprachen sich unmissverständlich positiv aus.<sup>113</sup>

### 2. Müdigkeit in den ersten Schulstunden

Alle Befragten konnten über Müdigkeit in der Schule berichten, besonders in der ersten Stunde. Diese Müdigkeit wurde von einem Befragten mit körperlichen Signalen, wie geröteten Augen in Verbindung gebracht. Drei der Schüler\*innen beschrieben Schwierigkeiten, dem Unterrichtsgeschehen in den ersten Stunden zu folgen, was von den Befragten teils auf Konzentrations-, teils auf Motivationsprobleme zurückgeführt wird. Eine Befragte konnte von einer weniger hellen Stimmung in den ersten Stunden berichten, während eine andere Befragte damit keine Probleme hatte. Auch kurzes Einschlafen, ‚einnicken‘, und weniger soziale Aktivität wurden mit Müdigkeit v.a. in der ersten Stunde in Verbindung gebracht. Ein Schüler, der von besonderen Problemen bezüglich des Aufstehens berichtete, verband mit Müdigkeit in den ersten Schulstunden auch das vermehrte Denken an Schlaf, was eine weitere Ablenkung vom Unterricht darstellt, sowie gelegentliches Verschlafen zu den ersten Stunden. Von letzterem konnten alle Befragten berichten. Besagter Schüler betonte außerdem, dass bei ihm Müdigkeit in den ersten Schulstunden trotz frühen Zubettgehens vorkommt.

In Bezug auf Prüfungen in den ersten Stunden konnte eine Befragte von einem problemfreien Start bei Klausuren berichten, während die anderen Befragten über Startprobleme sprachen.

---

<sup>113</sup> Bspw. „Ich liebe schlafen.“ Siehe Transkription Interview mit P2 im Anhang.

### 3. Variierende Einschlafdauer

Bezüglich der Einschlafdauer wurden individuelle Unterschiede zwischen den Befragten deutlich. Die Hälfte der Jugendlichen gab an, an Schultagen i.d.R. nicht vor 24 Uhr zu schlafen, einer wies auf erheblich verlängerte Einschlafdauer beim Zubettgehen vor 24 Uhr hin. Es wurde bei allen Befragten deutlich, dass sich die Einschlafdauer ab dem Alter von ca. 13 Jahren verändert hat und dass Stress und offene Erledigungen sich auf die Dauer auswirken, indem sich der Zeitpunkt des Einschlafens verspätet. Drei von vier Befragten nutzen vor dem Schlafen ihr Smartphone, wobei eine der Befragten ihr Gerät bewusst abschaltet wenn sie schlafen möchte.

### 4. Schwierigkeiten, an Schultagen aufzustehen

Bis auf eine Befragte konnten alle von Schwierigkeiten erzählen, morgens aufzustehen. Auch die Befragte, der nach eigener Aussage das Aufstehen generell eher leicht fällt, bleibt an Schultagen bis zu 30 Minuten nach dem Aufwachen im Bett liegen. Bei einem Befragten war auffällig, dass das Aufstehen am ersten Schultag nach den Ferien zu enormen Schwierigkeiten führt. Hier drängten sich Parallelen zum üblichen Jetlag auf, da der Befragte davon erzählte, die Nacht auf den ersten Schultag gar nicht zu schlafen, um den Rhythmus anzupassen, was ihm erst nach zwei bis drei Wochen einigermaßen gelingt. Allen anderen Befragten fällt es am ersten Tag nach den Ferien nicht besonders schwer aufzustehen. Sie begründen dies mit der anfänglich gesteigerten Motivation.

### 5. Mittagsschlaf

Bis auf eine Befragte gaben alle an, gelegentlich einen Mittagsschlaf, mindestens eine Mittagsruhe zu halten. Der Mittagsschlaf wurde dabei von den Befragten mit einer Müdigkeit am Mittag bzw. Nachmittag verbunden.

### 6. Beeinflussung der Schulleistung durch Müdigkeit und Abwesenheit in der Schule

Die Befragten gehen davon aus, dass Müdigkeit, v.a. in den ersten Stunden des Schultages, einen negativen Einfluss auf die individuelle Schulleistung hat. Ein Befragter deutete an, dass Müdigkeit oft der Grund sei, weshalb er sich morgens nicht am Unterricht beteiligt, obwohl er es könnte.

## 7. Weniger Müdigkeit ab 10 Uhr

Drei der Befragten gaben an, ab 10 Uhr motivierter, konzentrierter und weniger müde zu sein. Sie beschrieben teilweise ein waches Gefühl. Ein Befragter wies darauf hin, dass er ungefähr ab dieser Uhrzeit viel weniger ans Schlafen denkt. Eine weitere Interviewte teilte mit, dass ihre Stimmung sich ab dieser Zeit verbessere und dass sie ab 11 Uhr ‚fit‘ sei. Auch die Befragte, die keine allgemeinen Probleme mit dem Aufstehen hat, konnte von einem erlebten Unterschied zwischen der Müdigkeit in der ersten und ab der zweiten Stunde erzählen. Sie fühle sich ab ca. 9 Uhr motivierter, was sich durch mehr Beteiligung im Unterricht äußert.

## 8. Auseinandersetzung mit Schlaf

Bis auf einen Befragten, der die Normalität seines eigenen Schlafverhaltens in Frage stellte, gaben alle an, sich mit Freund\*innen über ihr Schlafverhalten auszutauschen. Der Befragte, der die Normalität seines Schlafverhaltens hinterfragte, führte als Bezugspunkt den acht Stunden Schlaf an, den er selten erlebt. Darüber hinaus konnten alle von Einblicken bezüglich des Schlafverhaltens innerhalb der Familie erzählen, selbst wenn kein bewusster familiärer Austausch diesbezüglich stattfindet. Vor allem die beiden Befragten, die sich selbst als Frühaufsteher\*innen bezeichneten, stellten fest, dass ihre Freund\*innen überwiegend eher Spätaufsteher\*innen sind. Eine der Befragten gab an, sich mit Schlaf und Schlafverhalten v.a. seit ihrer mittlerweile nicht akuten psychischen Erkrankung auseinanderzusetzen, die sie als Grund für frühere Schlafprobleme vermutete. Sie vermutete außerdem eine lebenslange Änderung des Schlafverhaltens. Die Befragte, die davon erzählte, ihr Handy gezielt auszuschalten wenn sie schlafen geht, erzählte außerdem von einer bewussten Anpassung des Schlafverhaltens, v.a. des Zubettgehens, nach der Veränderung ab ca. 13 Jahren. Insgesamt wurden Unterschiede und Gemeinsamkeiten im individuellen Schlafverhalten sowohl zwischen den Befragten, als auch zwischen ihnen und Freund\*innen oder Verwandten deutlich.

## 9. Kein Austausch über Schlafverhalten

Ein Befragter gab an, sich nicht mit Freund\*innen und oder Verwandten über das individuelle Schlafverhalten auszutauschen.

#### 10. Unterschiede im Schlafverhalten an freien Tagen und an Schultagen

Eine Befragte erklärte, ihr Schlafverhalten am Wochenende unterscheide sich nicht maßgeblich von dem Schlafverhalten an Schultagen. Alle anderen Befragten wiesen auf Unterschiede hin. So gingen zwei Befragte am Wochenende, oder an anderen freien Tage später ins Bett als an Schultagen, während eine Befragte an Schultagen später ins Bett geht als an freien Tagen, da sie bis in den späten Abend Erledigungen für die Schule macht, was die anderen Befragten teils bestätigten. Ein entscheidender Unterschied zwischen Schultagen und freien Tagen besteht darin, dass an freien Tagen i.d.R. kein Wecker benutzt wird.

#### 11. Müdigkeit trotz Ausschlafen

Nur ein Befragter wies darauf hin, auch häufig müde zu sein, nachdem er ausgeschlafen hat.

#### 12. Ablehnung des Schulanfangs um 8 Uhr morgens

Drei der Befragten lehnten den Schulanfang um acht Uhr morgens ab. Die Befragte, die dies nicht ebenso klar tat, sprach sich einerseits dafür aus, an Schultagen eine Stunde später aufstehen zu können, sprach sich andererseits für den Schulanfang um acht Uhr morgens aus – mit der Begründung nach Schulschluss mehr Freizeit zu haben. Eine Befragte sprach sich gar für ein Aufstehen um ca. 10 Uhr aus und bevorzugte Schulzeiten der Abendschule gegenüber solchen ‚normaler‘ Schulen.

Im Einklang mit den Aussagen bezüglich Müdigkeit in der Schule, v.a. in den ersten Stunden, vermuteten besonders diejenigen drei Befragten, die den acht Uhr Schulbeginn ablehnen und eine höhere Leistungsfähigkeit ab 10 Uhr beschreiben, verbesserte Leistung im Falle eines späteren Schulbeginns.

#### 13. Wunsch nach Verbesserung des Schlafverhaltens – Änderung des Schlafverhaltens

Zwei Befragte hofften auf Verbesserung oder wünschten sich Verbesserung ihres Schlafverhaltens. Eine dieser zwei Befragten äußerte den Wunsch, lieber Frühaufsteher\*in zu sein. Beide Befragte gaben nicht an, Frühaufsteher\*in zu sein. Diese Befragten weisen nach der Auswertung des MCTQ den größten sozialen Jetlag auf.

#### 14. Neutrale Assoziation mit Schlaf

Drei der Befragten assoziierten mit Schlaf in erster Linie funktionale Dinge bezüglich des Zubettgehens und Aufstehens wie fertig machen, vorbereiten, Zimmer verdunkeln oder das Handy weglegen bzw. ausschalten.

#### 15. Kein Substanzkonsum zur Steigerung von Wachheit

Keiner der Befragten gab an, Substanzen zu konsumieren, die eine aufweckende Wirkung haben, um wacher zu sein. Selbst wenn koffeinhaltige Energydrinks getrunken werden, so geschieht dies nicht mit dem bewussten Hintergedanken, anschließend wacher zu sein.

#### 16. Derzeit keine Schlafprobleme

Von gegenwärtigen größeren Schlafproblemen, d.h. Durchschlafproblemen, berichtete keiner der Befragten, wenngleich nur drei der Befragten ihre Einschlafdauer als nicht all zu lang einschätzten.

#### 17. Müdigkeit am späten Nachmittag

Drei der Befragten gaben an, an längeren Schultagen besonders in den letzten zwei bis drei Stunden – achte bis zehnte Stunde – müde zu sein. Es wurde deutlich, dass bei diesen drei Befragten hier ein sog. Tagestief zu sein scheint.

#### 18. Selbstbeschreibung als Frühaufsteher\*in

Zwei der Befragten beschreiben sich selbst als Frühaufsteher\*in. Einmal auf Nachfrage im Kontext, einmal von sich aus.

#### 19. Bevorzugung fester Schulzeiten statt Gleitzeit

Eine Befragte äußerte, feste, spätere Schulzeiten gegenüber einer Gleitzeit in der Schule zu bevorzugen.

#### 20. Seltenes bis kein Einschlafen in der Schule

Zwei Befragte sprachen über kurzes Einschlafen in der Schule. Eine Befragte bemerkte, dass dies bei ihr selten der Fall ist.

#### 21. Spät abends besonders wach

Vor allem bei einer Befragten wurde sehr deutlich, dass sie am späten Abend sehr wach ist.

#### 22. Abends lernen/Hausaufgaben erledigen

Abends Hausaufgaben zu erledigen oder zu lernen scheint auf alle befragten Schüler\*innen zuzutreffen.

#### 23. Aufweckende Wirkung von sozialer Aktivität und Bewegung

Über die Aussagen der Befragten bezüglich der Wirkung von Müdigkeit auf soziale Aktivität wurde oben bereits geschrieben. Umgekehrt berichteten drei Befragte von der aufweckenden Wirkung sozialer Aktivität und Bewegung im Freien.

#### 24. Negative Assoziation mit Schlaf

Eine Befragte assoziierte neben positiven Aspekten auch negative Aspekte wie Zeitverschwendung und morgendliches Unwohlsein mit dem Schlaf.

#### 25. Fach-/Unterrichtsabhängige Müdigkeit in der Schule

Eine Befragte bemerkte, dass ihre Müdigkeit in der Schule teils von der Art des Faches bzw. des Unterrichts abhängt.

#### 26. Favorisieren der ersten Stunde als Schulanfang

Eine Befragte favorisierte wie oben bereits angedeutet den Schulanfang ab acht Uhr, d.h. sie sprach sich gegen eine Änderung aus. Den Grund dafür sieht sie in mehr Freizeit bei früherem Schulbeginn. Es ist wichtig an dieser Stelle festzuhalten, dass dem Interviewer und Auswerter des Interviews aufgefallen ist, dass bezüglich dieses Punktes teils widersprüchliche Aussagen von der Befragten getätigt wurden. So sprach sie sich einerseits dafür aus, erst eine Stunde später aufstehen zu müssen, favorisierte jedoch andererseits den Schulbeginn um acht Uhr morgens.

## 27. Generell keine besonderen Schwierigkeiten aufzustehen

Eine Befragte gab an generell keine besondere Schwierigkeiten mit dem morgendlich aufstehen zu haben.

## 28. Fünf bis sechs Stunden Schlaf gegenüber mehr Stunden bevorzugt

Die letzten vier Kategorien beziehen sich auf die Befragte, die weniger Schlaf, fünf bis sechs Stunden, gegenüber mehr Schlaf, acht bis neun Stunden, bevorzugt.

Zusammenfassend kann in Bezug auf die obigen Kategorien gesagt werden, dass v.a. die Schüler\*innen, die sich nicht als Frühaufsteher\*in beschreiben und den größten sozialen Jetlag unter den Befragten aufweisen, Probleme mit dem Einschlafen vor 24 Uhr, sowie morgendliche Probleme bezüglich des Aufstehens beklagen. Alle Schüler\*innen sind unter der Woche auf mehrere Wecker – mindestens zwei – angewiesen und alle Schüler\*innen haben, v.a. in der Vergangenheit – ab 13. Jahren – Erfahrungen mit einem müdigkeitsbedingten Verschlafen gemacht. Effekte sozialer Erwünschtheit können nie gänzlich ausgeschlossen werden, begegnete ich den Schüler\*innen doch in der Vergangenheit als Lehrperson. Bereits das Angebot des Duzens sollte solchen Effekten entgegenwirken. Die Tatsache, dass alle Schüler\*innen mehr oder weniger über die Versäumnis von Schulstunden sprachen und eine Befragte gar persönliche Informationen weitergab, spricht jedoch dafür, dass Effekte sozialer Erwünschtheit relativ gering einzuschätzen sind.

Weiterhin sprachen sich alle Schüler\*innen für einen etwas späteren Schulanfang aus, etwa ab 9 Uhr, wenngleich eine Schülerin diesbezüglich teils widersprüchliche Aussagen tätigte. Alle Schüler\*innen teilten mit, abends, teils spät abends – bis 24 Uhr – zu lernen und Vorbereitungen für die Schule zu treffen. Drei Schüler\*innen vermuten eine Leistungssteigerung bei späterem Schulanfang. Diese drei Schüler\*innen bemerken weniger müdigkeitsbedingte Probleme in der Schule ab 10 Uhr. Auch die eine Befragte, die widersprüchliche Aussagen tätigte, merkte an, ab 9 Uhr motivierter zu sein. Alle Befragten hatten positive Assoziationen mit Schlaf und keiner der Befragten nutzt koffeinhaltige Getränke oder ähnliche Substanzen, um der Müdigkeit entgegen zu wirken. Besonders interessant sind ebendiese schlaftypenübergreifenden Merkmale, Beschreibungen und Bewertungen von Schlaf und von Müdig-

keit in der Schule, wenn von einer gleichen Schulanfangszeit für alle ausgegangen wird. Nennenswert ist außerdem, dass die Schülerin, die angibt kaum Probleme mit dem Aufstehen an Schultagen zu haben, sich als Frühaufsteherin beschreibt, anmerkt, dass sie weniger Schlaf für erholsamer hält, den geringsten wöchentlichen Schlafverlust unter den Befragten aufweist und die einzige Person war, die negative Assoziationen mit Schlaf, in Form von Zeitverschwendung, mitteilte. Weitere Untersuchungen müssten eruieren ob hier ein Zusammenhang besteht.

Alle Befragten scheinen sich mehr oder weniger Gedanken bezüglich ihres Schlafverhaltens zu machen, wenngleich nicht alle den familiären oder freundschaftlichen Austausch diesbezüglich pflegen. Es ist deutlich geworden, dass Unterschiede im individuellen Schlafverhalten bemerkt werden, wenngleich nicht immer in bewusst ausformulierter Form.

Einige Informationen, die durch die Interviews gefördert werden konnten, decken sich mit den Angaben, die die Befragten auf dem MCTQ machten. So schien der Befragte, der den spätesten Schlaftypen, den größten sozialen Jetlag und den größten wöchentlichen Schlafverlust aufweist – P1 –, auch die größten müdigkeitsbedingten Probleme in der Schule aufzuweisen, während ein geringerer sozialer Jetlag mit Selbstbeschreibungen als Frühaufsteher\*in und mit weniger müdigkeitsbedingten Problemen korreliert. Außerdem geht die Schülerin, die den frühesten Chronotypen aufweist – P2 – wochenends früher zu Bett als an Schultagen.

Bezogen auf den empirisch-theoretischen Referenzrahmen, der in dem ersten Teil der vorliegenden Arbeit erarbeitet wurde, deckt sich die Beobachtung auf individueller, subjektiver Ebene mit den oben beschriebenen quantitativen Beobachtungen. Schüler\*innen, die einen größeren sozialen Jetlag aufweisen, haben, v.a. wenn sie den wöchentlichen Schlafverlust wochenends nicht ausreichend kompensieren können, in der Schule erhebliche Konzentrations- und Motivationsprobleme, die sich nach Vermutung der Schüler\*innen auf ihre Schulleistung und den Lernerfolg der auswirken.

Die qualitative Studie, die hier durchgeführt wurde, schließt an den Punkt 2.2.3 der vorliegenden Arbeit an. Die theoretischen und empirisch-quantitativen Ausführungen dieses Punktes deuten bereits auf ein Problem hinsichtlich der Missachtung biologischer Rhythmen von Schüler\*innen in der mehr oder weniger inklusiven Schule hin.

Das subjektive Erleben der für die vorliegende Arbeit befragten Schüler\*innen stimmt mit den Aussagen überein. Weitere qualitative Forschung ist wünschenswert. Jedoch zeichnet sich bereits ab, dass ein zu früher Schulanfang bezüglich der Schüler\*innen auf allen Ebenen als negativ bewertet werden muss. Dies deckt sich ebenso mit der Vermutung des Befragenden, welche zu jeder Zeit reflektiert wurde, sodass sie den Forschungsprozess möglichst nicht beeinflusste bzw. beeinträchtigte. Jedoch scheint eine zunehmende Auseinandersetzung mit der Forschung bezüglich des sozialen Jetlags, sowie eigene Forschung in diesem Bereich eine Argumentationsbasis für die Befürworter des frühen Schulanfangs zunehmend zu schmälern.

## 5. Fazit

Die vorliegende Arbeit konnte, ohne den Begriff der Inklusion letztendlich zu bestimmen und ohne eine exhaustive Liste von Studien bezüglich der Schulleistungseinschränkung von Schüler\*innen, die an einem größeren oder kleineren sozialen Jetlag leiden, zeigen, dass sich Schüler\*innenaussagen bezüglich des subjektiven Erlebens des sozialen Jetlags in der Schule mit den Vermutungen decken, die aus der Theorie abgeleitet werden können. Bereits über das Spannungsfeld der Inklusion hinaus – Inklusion vs. Ökonomisierungstendenzen des Bildungssystems<sup>114</sup> – kann keine wissenschaftlich gedeckte, vernünftige Begründung für einen Schulanfang vor oder ab 8 Uhr morgens (ab der 7. Klasse) gefunden werden. Sogar und gerade in einem komplett ökonomisierten Bildungssystem müsste die Schulanfangszeit angepasst werden – in der freien Arbeitswelt geschieht dies zunehmend in Form von Gleitarbeitszeit. Jedoch ist die Berücksichtigung chronobiologischer Aspekte in der Gestaltung des Bildungssystems aus inklusiver Perspektive fruchtbarer, da hier vom Kind ausgegangen und am Kind angesetzt wird. Eine bildungswissenschaftliche Forschung, die sich der Inklusion verschreibt, sollte daher chronobiologische Aspekte, die das Bildungssystem und damit den Bildungsprozess maßgeblich tangieren, berücksichtigen, da diese in Bezug auf das Normalitätsprinzip – alle sollen ein möglichst normales Leben führen können – unumgänglich sind. Ein beispielhafter Blick auf Kersten Reichs Auseinandersetzung mit architektonischen Voraussetzungen im Kontext der Inklusion zeigt, dass chronobiologische Aspekte keinerlei Einfluss finden. So wird der Schulanfang unterschiedlicher Schulen, an denen gemeinsames Lernen und Architektur bzw. Raumkonzepte mehr harmonisieren als dies in ‚normalen‘ Schulen der Fall ist, genannt und nicht kommentiert. Die Schule beginnt dabei teilweise schon um 7:30 Uhr.<sup>115</sup> Ein insgesamt umfassendes Forschen bezüglich Bildung, das Architektur miteinschließt, kann Chronobiologie nicht ausschließen. Es wäre wünschenswert, dass chronobiologische Aspekte, die Bildung tangieren, Einfluss in die Bildungswissenschaften finden. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit drängen darauf.

---

114 Vgl. Hedderich et al. 2016, S. 86

115 Reich 2018, S. 136, S. 188, S. 222, S. 258, S. 291, S. 322, S. 352, S. 388, S. 416

Fraglich bleibt jedoch, wie mit stärkeren, individuellen Unterschieden bezüglich des Chronotypen umgegangen wird, wenn es um die Beurteilung von Leistung geht. Folgendes Problem kann hier beschrieben werden: Selbst bei einem perfekten inklusiven Schulsystem werden besser-schlechter Vergleiche bei den gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen spätestens beim Übergang in die Arbeitswelt stattfinden. Darüber hinaus ist heute noch nicht empirisch gesichert inwiefern inklusive Schulen zu mehr Gerechtigkeit beitragen. Hierzu bedarf es dringend weiterer empirischer Forschung. Ebenso wäre Forschung an Pilotschulen mit einem Schulanfang ab ca. 9 Uhr wünschenswert, die Informationen aus ersten Versuchen wie in Alsdorf<sup>116</sup> oder in Seattle<sup>117</sup> erweitern. In Seattle wurde die Schulanfangszeit der *highschools* um knapp eine Stunde später verändert. Das Resultat von Pre- und Post-Untersuchungen ist, dass Schüler\*innen durchschnittlich 34 Minuten mehr Schlaf erhalten. Außerdem konnte eine Verbesserung der Leistung und ein höheres Erscheinen der Schüler\*innen an Schultagen festgestellt werden. Weshalb sollten nicht alle Schüler\*innen von diesen Vorteilen profitieren?

Während der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Inklusionsbegriff ist klar geworden, dass Gerechtigkeit und Bildungsgerechtigkeit nur dann ernsthaft thematisiert werden, wenn es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe wird.<sup>118</sup> Die Umgestaltung eines Bildungssystems ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, auch wenn Inklusion nicht bei der Umgestaltung des Bildungssystems stehenbleiben kann. Es ist wichtig, dass Forschung diesbezüglich ausgedehnt und in politischen Entscheidungen ernst genommen wird. Im Zuge der Verwissenschaftlichung als Teil des Wertep pluralismus müssen wissenschaftliche Fakten und daraus wachsende Konsequenzen kontrovers diskutiert werden. Bezüglich eines früheren Schulanfangs bemerkt Roenneberg, dass bei den Zuständigen, wie Politiker\*innen oder Lehrer\*innen, Glaube und Überzeugen vernünftigem Denken stark im Wege stehen.<sup>119</sup>

Abschließend lässt sich sagen: Auch wenn eine Berücksichtigung des Phänomens des sozialen Jetlags andere Probleme von Marginalisierung nicht lösen kann, so bleiben

---

116 <https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/alsdorf-gleitzeit-fuer-schueler-an-gymnasium-bleibt-a-1086483.html> und <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/debatte-um-spaetere-schulbeginn-in-deutschland-gymnasium-mit-gleitzeit/13432304.html> [geöffnet am 08.07.2019 um 16:17 Uhr]

117 Vgl. de la Iglesia 2018, S. 1

118 Vgl. Hedderich et al. 2016, S. 95

119 Vgl. Roenneberg 2010, S. 155

Schüler\*innen sogar in einer hypothetisch einwandfrei inklusiven Schule immer dann diskriminiert wenn aus ihrem Nichtübereinstimmen der inneren Uhr mit der sozialen Uhr ein Defizit erwächst, was diese Schüler\*innen benachteiligt. Die Berücksichtigung relevanter chronotypischer Aspekte im Bildungssystem bedeutet nicht Beliebigkeit, sondern ist ein Beitrag zu einer werteppluralen Gesellschaft. Sollte das Bildungssystem auf diese ernstzunehmende Problemlage keine Antwort finden und im Sinne der inklusiven Bringschuld keine Veränderung veranlassen können, bleibt die Skepsis bezüglich der Behandlung komplizierterer Themen mehr als berechtigt. Systematische Probleme müssen in diesem Rahmen diskutiert und systematisch gelöst werden. Die Problemlösung muss vom Individuum, v.a. von dem marginalisierten Individuum, ausgehen, insofern als dass gesellschaftliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Ein das Individuum allein lassender Lösungsversuch bleibt dagegen Makulatur.

## 6. Literaturverzeichnis

Adan, A., Natale, V. (2002): Gender differences in mornigness-eveningness preference. In: *Chronobiology International*. Jg. 19, Heft 4, S. 709-720.

Aeppli, J., Gasser, L., Gutzwiller E., Tettenborn, A. (2016): *Empirisches wissenschaftliches Arbeiten: Ein Studienbuch für die Bildungswissenschaften*. Klinkhardt. Bad Heilbrunn.

Bilger, S., Diaz-Morales, J.F., Randler, C. (2009): Associations among Sleep, Chronotype, Parental Monitoring, and Pubertal Development among German Adolescents. In: *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. Jg. 143, Heft 5., S.509-520.

Borisenkov, M., Perminova, E.V., Kosova, A.L. (2010): Chronotype, sleep length, and school achievement of 11- to 23-year-old students in Northern European Russia. In: *Chronobiology International*. Jg. 27, Heft 6, S. 1259-1270.

Carskadon, M.A. (2011): Sleep in adolescents: the perfect storm. In: *Pediatric clinics of North America*. Jg. 58, Heft 3, S. 637-647.

De la Iglesia, H.O. et al. (2018): Sleepmore in Seattle: Later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students. In: *Science Advances*. Jg. 4, Heft 12.

Deutsche UNESCO-Kommission e.V. (2014): *Inklusion: Leitlinien für die Bildungspolitik*. UNESCO. Bonn.

Dinich, J. (2003): *Die Auswirkungen des Chronotypus auf Verhalten und Erleben über die Lebensspanne*. Universität Innsbruck. Innsbruck.

Díaz-Morales, J.F. & Escribano, C. (2015): Social jetlag, academic achievement and cognitive performance: Understanding gender/sex differences. In: *Chronobiology International*, Jg. 32, Heft 6, S. 822-831.

Frech, D., Randler, C. (2006): Correlation between morningness–eveningness and final school leaving exams. In: *Biological Rhythm Research*. Jg. 37, Heft 3, S. 233-239.

Grob, A., Lemola, S., Perkinson-Gloor, N. (2013): Sleep duration, positive attitude toward life, and academic achievement: The role of daytime tiredness, behavioral persistence, and school start times. In: *Journal of Adolescence*. Jg. 36, Heft 2, S. 311-318.

Hedderich, I. et al. (2016): *Handbuch Inklusion und Sonderpädagogik*. Klinkhardt. Bad Heilbrunn.

Mayring, P. (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Beltz. Weinheim und Basel.

Przyborski, A., Wohlrab-Sahr, M. (2004): *Qualitative Sozialforschung: ein Arbeitsbuch*. Oldenbourg. München.

Schirmer, A.E., Smarr, B.L. (2018): 3.4 million real-world learning management system logins reveal the majority of students experience social jet lag correlated with decreased performance. In: *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-23044-8.pdf> [geöffnet am 10.07.2019 um 17:51 Uhr].

Schraml, K. (2013): *Chronic stress among adolescents – contributing factors and associations with academic achievement*. Stockholm University: Stockholm

Randler, C. (2008): Morningness-Eveningness Comparison in Adolescents from Different Countries around the World. In: *Chronobiology International*. Jg. 25, Heft 6, S. 1017-1028.

Reich, K. (2012): Inklusion und Bildungsgerechtigkeit: Standards und Regeln zur Umsetzung einer inklusiven Schule. Beltz. Weinheim und Basel.

Reich, K., Kricke, M., Schanz, L., Schneider, J. (2018): Raum und Inklusion: Neue Konzepte im Schulbau. Beltz. Weinheim und Basel.

Reinders, H. (2016): Qualitative Interviews führen: ein Leitfaden. De Gruyter Oldenbourg. Berlin.

Roenneberg, T. (2010): Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. DuMont. Köln.

Roenneberg, T. et al. (2016): Chronotyp und Depression bei Jugendlichen – ein Review. In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Jg. 44, Heft 2, S. 113-126.

Roenneberg, T., Merrow, M., Dinich, J., Wittmann, M. (2006): Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time. In: Chronobiology International, Jg. 23, Heft 1&2, S.497-509.

Roenneberg, T., Merrow, M., Wirtz-Justice, A. (2003): Life between clocks: daily temporal patterns of human chronotypes. In: Journal of Biological Rhythms. Jg. 18, Heft 1, S. 80-90.

Van den Berg, J. F., Kivelä, L., & Antypa, N. (2018). Chronotype and depressive symptoms in students: An investigation of possible mechanisms. In: Chronobiology International, Jg. 35, Heft 9, S. 1248-1261.

Vollmer, C. (2012): Zeitgeber des circadianen Rhythmus von Jugendlichen Quantitative Fragebogenstudie und Unterrichtsevaluation. Pädagogische Hochschule Heidelberg. Heidelberg.

Zerbini, G., et al. (2017): Lower school performance in late chronotypes: underlying factors and mechanisms. In: Scientific Reports. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-04076-y.pdf> [geöffnet am 010.07.2019 um 17:22 Uhr].

## 7. Anhang

### 7.1 Leitfaden

<b>Konnotation</b>
Wenn du an schlafen denkst, was geht dir durch den Kopf? Was gehört für dich dazu? Ist schlafen für dich eher positiv oder eher negativ? Empfindest du es als nervig? Empfindest du Schlaf als erholend? Schläfst du schnell ein? Liegst du lange wach? Ist morgens aufstehen für dich einfach? Schwer? Benutzt du die Snooze Funktion von deinem Wecker?
<b>Müde/Wach</b>
Kommt es vor, dass du müde in der Schule bist? Hast du schon mal während der Schulzeit geschlafen? Kommt es öfter vor, dass du verschläfst obwohl du einen Termin hast? Schläfst du regelmäßig tagsüber? Mittagsschlaf? Gibt es Zeitpunkte/Tage/Stunden, an denen du besonders müde oder wach bist? Bist du abends müde? Bleibst du lange wach?
<b>Leistung und soziale Aktivität</b>
Hast du den Eindruck, deine Leistung (in der Schule) leidet, weil du zu müde bist? Hast du den Eindruck, besonders leistungsstark zu sein wenn du wach bist? Bemerkst du einen Unterschied? Woran? Fällt es dir leicht/schwer in den ersten Stunden im Unterricht zuzuhören? Wie sozial aktiv bist du in den ersten Stunden?
<b>Schlafverhalten</b>
Hast du schon mal darüber nachgedacht ob es normal ist wie viel du schläfst und wann? Redest du mit deinen Freund*innen über dein/ihr Schlafverhalten? Erleben sie das gleiche? Gibt es andere Menschen in der Schule, Familie, beim Hobby oder bei der Arbeit, mit denen du dich darüber unterhältst? Glaubst du, dein Schlafverhalten wäre anders wenn du selbst aussuchen könntest wann du zur Schule gehst? Was wäre anders? Wie wäre dein perfekter Tag? War dein Schlafverhalten mal anders? Bist du früher oder später schlafen gegangen als du jünger warst? Denkst du in Zukunft wird sich etwas daran ändern? Was?
<b>Unterschiede Woche vs. Wochenende</b>
Ist dein Schlafverhalten am Wochenende mit dem Schlafverhalten an Wochentagen vergleichbar?

Schläfst du am Wochenende mehr? Fällt es dir schwer, nach den Ferien aufzustehen?
<b>Guter Schlaf</b>
Hast du manchmal den Eindruck besser oder schlechter zu schlafen? Hast du diesen Eindruck in besonderen Situationen? An besonderen Tagen? Mehr oder weniger immer?
<b>Substanzen</b>
Trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden? Gibt es etwas anderes, das du tust, um wach zu werden? Was? Würdest du darauf verzichten, wenn du weniger müde wärst?

## 7.2 Transkriptionen der Interviews

An dieser Stelle folgen in chronologischer Reihenfolge die Transkriptionen der Interviews.

## Interview P1

[Anfang]

5 I: Ich würd sagen, dass wir einfach mal anfangen. Ähm. Also es geht ja so insgesamt um Schlafen und sowas und eine der eröffnenden Fragen wär, wenn du so ganz allgemein an Schlafen denkst, was geht dir durch den Kopf? Gibt's irgendwelche Assoziationen?

10 P1: Ja wenn ich an Schlafen denke, dann ist das immer so, dann freut man sich. Vor allem wenn ich früh von der Schule nach Hause komme, dann freut man sich, schlafen zu gehen. Weil ich bin selber, ich hab zu wenig Schlaf. Und mit Schlaf assoziiere ich so'n Glücksgefühl.

I: Also, d.h. es ist was Positives für dich.

15

P1: Ja

I: Mh. Und du hast gerade gesagt du hast, du denkst selber du hast zu wenig Schlaf. Ähm, wie äußert sich das bei dir?

20

P1: Mh, wenn ich morgens aufstehen muss, z.B. zur Schule dann merk ich schon, dass meine Augen rot sind, dass die zufallen, dass die ganze Zeit tränen.

I: Mh, also so körperliche.

25

P1: Auch mit dem Kopf bin ich manchmal nicht ganz bei der Sache im Unterricht.

I: Mhm

30 P1: Besonders in den ersten beiden Stunden. Aber wenn ich dann ein bisschen rumgegangen bin dann geht's eigentlich.

I: Mhm. Ähm, so'n paar Fragen können sich überlappen mit dem Fragebogen. Äh, aber nur so'n bisschen. Also du hast ja schon gesagt, dass du Schlaf eher positiv, du hast dann  
35 so Glücksgefühle und so. Also könnte man sagen, dass Schlaf für dich erholend ist?

P1: Ja auf jeden Fall.

I: Schläfst du schnell ein? Oder ist es wenn du abends im Bett liegst, guckst du das  
40 stundenlang gegen die Decke?

P1: Mal so mal so. Manchmal bin ich innerhalb 5 Minuten weg. Und manchmal bin ich noch ein, zwei Stunden wach. Ist unterschiedlich.

45 I: Tagesabhängig.

P1: Aber ja, meistens schlaf ich schnell ein.

50 I: Mhm, ok. Ähm, und du meinstest jetzt schon du merkst es vor allen Dingen wenn Schule ist. Wenn du morgens aufstehen musst. Ist morgens aufstehen für dich einfach oder schwer?

55 P1: Nee, komplett schwer, weil ich stelle immer einen Wecker und der klingelt und dann fällt's mir richtig schwer aus'm Bett aufzustehen. Ich hab auch oft deshalb die ersten beiden Stunden geschwänzt so zu sagen, weil einfach keine Lust hatte aufzustehen.

I: Mhm. Wie gesagt, die Informationen sind komplett anonym. Benutzt du die Snooze Funktion?

60 P1: Ich stell dann immer meistens noch einen Wecker, 10 Minuten später.

I: Also ist ja sone halbe Snooze Funktion. D.h. der Wecker klingelt, 10 Minuten später klingelt der nächste. ok. Ähm. In der Wecker App hast du zehn verschiedene Wecker so.

65 P1: Ja.

I: So'n bisschen hast du das ja schon gesagt. Kommt es vor, dass du müde in der Schule bist?

70 P1: Ja.

75 I: Du meinstest ja schon grade, es kam schon mal vor, dass du es nicht gepackt hast zu den ersten beiden Stunden zu gehen, weil du einfach zu fertig warst morgens. Hast du schon mal während der Schulzeit geschlafen? Also sei es in ner Freistunde oder während des Unterrichts?

80 P1: Nein. Oder manchmal wenn ich zwei Doppelstunden frei hab. Ich wohn ja hier in der Nähe, 5 Minuten. Dann bin ich manchmal nach Hause gegangen, hab mich auf's Ohr gelegt. Hab n bisschen geschlafen.

I: Mhm. Ok. Ist eigentlich auch schon so'n bisschen. Geht bisschen zur nächsten Frage. Schläfst du regelmäßig tagsüber? Also machst du sowas wie'n Mittagsschlaf?

85 P1: An Schultagen ja.

I: D.h. du kommst nach der Schule nach Hause und dann erst mal

P1: Ja

90 I: Ok. Kommt es öfter vor, dass du verschläfst, obwohl du einen Termin hast? Also jetzt z.B. Schule oder auch was anderes?

95 P1: Bei Terminen eher nicht. Weil ich nehm irgendwie andere Termine wichtiger wahr als die Schule. Aber in der Schule ist das wie gesagt schon mal vorgekommen. Die ersten beiden Stunden, dass ich die dann ausgelassen hab, z.B. so Fächer, die ich eh nicht im Abi hab.

I: Mhm.

100 P1: Die ich dann eh nicht so wichtig ansehe, dass ich da nicht hingegangen bin.

I: Die nicht so schwer wiegen, ne?

P1: Ja.

105 I: Ja, würdest du sagen, dass das was damit zu tun hat, ähm, dass du dann auch viel später ins Bett gegangen bist, an solchen Tagen?

P1: Ne, es gibt auch Tage, da gehe ich z.B.. Also eher selten, aber es gibt da gehe ich z.B.

110 um 10 ins Bett und bin dann morgens trotzdem, komm ich nicht ausm Bett. Total müde.

I: Mhm, also d.h. man geht ja nicht jeden Tag um Punkt elf

P1: Ja

115 I: Elf Uhr elf oder so ins Bett. Das ist ja immer n bisschen unterschiedlich. Wie ist da so deine Zeit, ungefähr?

P1: Meistens so um zwölf bis eins

120 I: Also nach zwölf. D.h. wenn du, hin und wieder schaffst du es auch unter der Woche wenn Schule ist um zehn ins Bett.

P1: Es fällt mir schwer, weil ich kann meist dann nicht einschlafen.

125 I: Ok.

P1: Und bin dann mit anderen Sachen beschäftigt.

130 I: Was für andere Sachen?

P1: Weiß nicht, an meinem Handy oder solche Sachen.

I: Mhm, noch was gucken.

135 P1: Ja, Instagram, oder ich telefonier abends meist mit meiner Freundin. Meist schlafen wir dann zusammen ein, beim Telefonieren.

I: Ah ja. Mh, [kurze Pause] auch da hast du schon so in die Richtung was gesagt. Hast du

140 den Eindruck, dass deine Leistung in der Schule leidet, weil du zu müde bist? Also erstmal so allgemein gefragt, und du hast ja auch gerade schon gesagt, ersten beiden Stunden v.a.

P1: Ja. Ähm, z.B. bei den Stunden wo ich nicht da bin, da fehlt natürlich das Wissen, was

145 die im Unterricht gemacht haben. Plus, in den ersten beiden Stunden hat man einfach keinen, hab ich keine Motivation mitzumachen.

I: Mhm

150 P1: Und sitz' da einfach nur, sitze die Zeit ab, obwohl ich weiß, dass ich's kann. Weil einfach keine Lust drauf.

I: Mhm. Dann fällt's einem schwer sich zu melden und

155 P1: Ja

I: Ok, und hast du im Gegenteil den Eindruck, dass es irgendwie ne Uhrzeit gibt in der Schule wo du merkst so, ach jetzt, jetzt bin ich wach, jetzt bin ich da. Jetzt ist es einfach sich zu motivieren?

160

P1: Ja, ab der Dritten würde ich sagen.

I: Ok, dass ist so ab zehn Uhr, oder?

165 P1: Ja, 10:05 Uhr.

I: 10:05 Uhr, ja, OK. Woran merkst du diesen Unterschied?

170 P1: Dadurch dass, dass dazwischen auch Pause ist und ich bisschen rumgegangen bin an die frische Luft und so weiter und ähm, man sich so zu sagen viel wacher fühlt.

I: Mhm.

P1: Irgendwie fitter, da denkt man auch nicht mehr ans Schlafen.

175

I: Mhm, also ist das so, dass du dich das wacher macht wenn du auch mal draußen bist?

P1: Ja.

180 I: Ok. Hast du schon mal drüber nachgedacht ob das normal ist wie viel du schläfst? Wann du schläfst?

P1: Also ich denk ich schlaf zu wenig.

185 I: Mhm.

P1: Ich komm meist so auf sieben Stunden oder so.

I: Ja.

190

P1: Wenn's gut läuft. Manchmal sechs, sechsanhalf. Also ich denk ich müsste schon so acht Stunden schlafen.

195 I: Mhm. Ok. Unterhältst du dich auch mit deinen Freunden/Freundinnen Mitschülern oder so über Schlaf und Schlafverhalten?

P1: Nein.

I: Nicht wirklich.

200 P1: Ist kein Thema.

I: Ok, ähm. Gut, in der Familie oder so?

205 P1: Nicht wirklich.

I: Vielleicht mal ich hab zu wenig geschlafen, oder ich bin müde, aber nicht richtig?

P1: Ne. [kurze Pause] Zum Beispiel mein Bruder, ich gehe mit ihm trainieren

210 I: Mhm

P1: Meist so, er kommt ja wie ich von der Schule, dann essen wir was, dies das und so um 18 Uhr gehen wir dann meistens ins Fitness.

215 I: Mhm

P1: Ähm, manchmal sag ich ich kann jetzt nicht kommen ich muss schlafen, ich bin viel zu müde, ich hab gar keine Kraft oder so. Aber er irgendwie hat Kraft oft. Geht n bisschen früher schlafen. Dann leg ich mich erst mal was auf's Ohr, dann sag ich lass mal um acht. Dann steh ich so um acht auf und dann gehen wir erst.

220 I: Mhm, acht Uhr abends

225 P1: Jaja

I: Ok. Also ihm fällt es leichter, früher ins Bett, früher aufzustehen?

P1: Ja

230 I: Ja, ok. D.h. dass du das merkst, dass nicht nur deine Leistung in der Schule, sondern auch so Freizeitaktivitäten, da musst du dann manchmal Abstriche machen.

P1: Ja.

235 I: Wenn du deinen Schlaf, wenn du selber aussuchen könntest, wie du wann schläfst, glaubst du dann würde sich viel verändern an deinem Schlafverhalten?

P1: Ich sag mal so, z.B. von Samstag auf Sonntag dann penn ich komplett aus, dann penn ich meist bis zwölf dreizehn Uhr.

240 I: Mhm

245 P1: Aber irgendwie bin ich dann trotzdem müde. Ich weiß auch nicht woran das liegt. Ich komm dann auch schwer ausm Bett. Ich bin dann meist noch eine Stunde im Bett.

I: Ok, also obwohl du dann mehr als 10 Stunden oder so geschlafen hast.

250 P1: Ja.

I: Mhm und sagen wir du könntest entscheiden wann du zur Schule gehst. Nicht dass jemand dir sagt, du musst um acht Uhr da sein oder so, sondern du darfst frei entscheiden, also wie würd dein perfekter Tag aussehen?

255 P1: Ich würd mal sagen, Schule sollte vllt eine Stunde später anfangen um 9:10 Uhr. Das würd schon einen großen Unterschied machen. Optimal wär natürlich 10 Uhr, aber ich glaub da hätte man nichts mehr vom Tag. Aber ich find acht Uhr viel zu früh.

260 I: Mhm. Dann hättest du nichts mehr vom Tag, weil sich alles nach hinten verschiebt.

P1: Ja

265 I: Ähm, war dein Schlafverhalten mal anders? Also ist das immer schon gewesen? Oder bist du z.B. früher oder später aufgestanden als du jünger warst?

P1: Als ich jünger war, war ich sehr viel am Videospiele spielen. Am PC oder an der Playstation, dann bin ich meist später ins Bett gegangen, so um drei vier Uhr. [lacht] Aber jetzt hat sich das zum Glück geregelt

270 I: Wann war das so ungefähr? Wie alt warst du so ungefähr?

P1: So 13 14

275 I: Mhm. Ok. Und war das dann in der Zeit, dass du's krass gemerkt hast in der Schule? Also dass du voll müde warst? Weil dann hattest du natürlich nur drei, vier, fünf Stunden Schlaf.

280 P1: Es geht, zu der Zeit, Mittelstufe und Unterstufe war ich komplett schlecht in der Schule, ich bin auch ein mal sitzen geblieben.

I: Mhm

285 P1: So mich hat zu der Zeit Schule nicht so interessiert. Und ähm, erst so ab der neunten hat sich das bei mir geändert. Seit dem hab ich auch gute Noten, weil ich dann so gelernt hab [ab weil schwer verständlich]

290 I: Glaubst du, also ich hab ja grad gefragt wie war's als du jünger warst. Ob da irgendwas anders war. Glaubst du in Zukunft wird sich irgendwas ändern an deinem Schlafverhalten?

P1: Ich hoffe es. Ich hoffe ich find diesen Schlafrythmus, der für mich am besten ist.

I: Mhm

295 P1: Kein Ahnung wie ich das aussagen soll. Den zu finden.

I: Kann ich dir gleich noch vielleicht was zu sagen. Du hast, auch darüber, das kam schon so'n bisschen vor. Unterschiede, Woche vs Wochenende. Ähm dein Schlafverhalten am Wochenende mit dem Schlafverhalten unter der Woche, hast du gesagt, du pennst am  
300 Wochenende aus. Wie ist das z.B. nach Ferien? Merkst du da n krassen Cut, also weil n Wochenende ist immer nur zwei Tage, Ferien ist ja

P1: Ja am ersten Tag der Schule, also vom letzten Ferien zum ersten Schultag ist das immer so gewesen, dass ich die komplette Nacht wach war und im Bett lag und gar nicht  
305 schlafen konnte.

I: Ok.

P1: Und dann hab ich dann meistens nach der Schule komplett ausgeschlafen, weil ich  
310 halt den Schlaf in der Nacht nicht hatte. Dann dauert das halt ne längere Zeit bis sich das wieder regelt. Bis ich dann wieder nachts schlafen gehen. Das dauert schon so ein zwei Wochen.

I: Also in den Ferien hast du einen komplett anderen Schlafrythmus?  
315

P1: Da schlaf ich ja immer aus. Und geh immer später schlafen, bin dann meist auch unterwegs, draußen und so.

I: Und dann so zwei Wochen meinst du, brauchst du dann, um wieder klar zukommen.  
320

P1: Ja

I: Ok. Hast du manchmal den Eindruck, allgemein besser oder schlechter zu schlafen?

325 P1: Also wenn ich schlafe dann schlaf ich meistens gut. Außer wenn, ich bin so'n Typ wenn ich irgendein Geräusch höre oder so ich wach direkt auf.

I: Also du hast einen leichten Schlaf?

330 P1: Ja.

I: Ok. Also das ist dann, ist das dann auch so, dass du mehrfach in der Nacht aufwachst?

P1: Eigentlich nicht. Vielleicht einmal, um was zu trinken. Aber eher selten.  
335

I: Ok. Also gibt es keine besonderen Situation oder besondere Tage wo du, wir hatten ja grade das Beispiel erster Tag nach den Ferien, ne? Aber vielleicht noch andere Tage oder besondere Situation wo du besonders gut oder besonders schwierig einschlafen und durchschlafen kannst?

340 P1: Kannst du mal n Beispiel sagen?

- I: Vielleicht vor ner Klausur. Oder wenn du irgendwie Stress mit irgendwem hattest. Beeinflusst sowas dein Schlafen?  
345
- P1: Bei besonderen Stresssituationen ist es meist so, dass ich dann noch im Bett liege, versuche einzuschlafen aber die ganze Zeit über die Situation nachdenke und versuche das zu reflektieren. Oder eine Lösung zu finden. Aber anders ist es nicht
- 350 I: Ok, also so grübeln?
- P1: Ja.
- I: Ok, ja jetzt hatten wir ja schon drüber gesprochen wie das so mit dem Schlafen mit der Leistung ist und dass es jetzt unterschiedlich am Wochenende ist usw. Trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden? Also Kaffee, oder Energy  
355
- P1: Nicht um wach zu werden. Z.B. wenn ich unterwegs bin draußen auf den Ringen oder so  
360
- I: Ja
- P1: Dann trink ich meist so'n Energydrink, aber jetzt nicht um wach zu werden, sondern einfach aus Geschmack.  
365
- I: Mhm, gibt es irgendwelche, also machst du irgendwas, um besonders wach zu sein?
- P1: Nein.
- 370 I: Also kein Kaffee, was weiß ich, Koffeintabletten
- P1: Nein.
- I: Gibt es sonst noch was, was du sagen möchtest bezüglich Schlaf. Also wie du; du hast ja schon gesagt, du empfindest es so, dass du zu wenig Schlaf hast in der Schule und auch dass du das merkst in den ersten beiden Stunden. Denkst du deine Leistung wär besser gewesen wenn du immer zur zweiten oder zur dritten Stunde in die Schule gegangen wärst?  
375
- 380 P1: Ja auf jeden Fall.
- I: Was würdest du so einschätzen. Wie viel? Also super viel besser? Oder ne Tendenz?
- P1: Mh. [Pause, überlegt] Wenn wir jetzt von Punkten ausgehen, so in jedem Fach mindestens ein Punkt mehr.  
385
- I: Mhm. Ist ja insgesamt, ist das ja schon was.
- P1:Mhm.  
390

I:Ok.

395 P1: Dann hat man auch mehr Motivation zu lernen. Am Abend so sich n bisschen hinzusetzen und das zu machen, weil meist kommt man spät nach Hause, weil man z.B. arbeitet oder so. Und dann hat man halt gar kein Bock mehr, weil man muss ja morgen früh aufstehen. Dann geht man direkt pennen. Oder wenn ich dann später Schule hätte, dann könnte ich mir das abends nochmal angucken, bisschen lernen.

400 I: Mhm. Kann man sich die Zeit vielleicht besser einteilen

P1: Ja.

I: Ok. Gut, also der Leitfaden ist soweit durch. Gibt's noch irgendwas, was du sagen willst?

405 P1: [schüttelt den Kopf]

I: Super, danke.

410 [Ende]

Notizen:

415 Das Interview fand bei geöffneter Tür, nicht während einer Pause, in einem leeren Klassenraum statt. Es gab keinerlei nennenswerte Störungen bzw. Ablenkungen. Die Person wirkt ruhig, entspannt, etwas müde. Ist nicht besonders gesprächsfreudig, gibt jedoch Auskunft und spricht auch von sich aus Aspekte an.

## Interview P2

[Anfang]

- 5 I: Ja klar. Ok, cool. Genau das läuft. Also, ähm, die erste Frage ist recht offen. Wenn du an schlafen denkst, so ganz allgemein schlafen gehen, was geht dir so durch den Kopf, was gehört für dich dazu?
- P2: Ja so, fertig machen, so Zähne putzen und so. Wecker stellen, wann ich morgen aufstehen muss. Und halt, also eher so für den nächsten, also wenn ich jetzt schlafen gehen, was ist morgen früh wie wann muss ich aufstehen, so halt.
- 10 I: Mhm. Ok, also du, schlafen gehen bedeutet für dich auch wann steh ich auf?
- 15 P2: Ja, genau.
- I: Ok. Ist es wenn du daran denkst so allgemein, schlafen gehen, ist es eher positiv oder eher negativ.
- 20 P2: Eher positiv.
- I: Ok.
- P2: Ja, [lacht].
- 25 I: Du freust dich?
- P2: Ja, ist ja schön schlafen, also ich liebe schlafen.
- 30 I: Ja [lacht].
- P2: [Lacht].
- I: Ok, dann erübrigt sich die Frage ob du das nervig findest.
- 35 P2: Ne eigentlich nicht. Nein gar nicht, gar nicht find ich das nervig.
- I: Ja, ok. Findest du das erholend, also wenn du
- 40 P2: Wenn ich schlafen gehe?
- I: Ja
- P2: Ja, also ich denke das kommt noch drauf an was so im Laufe des Tages passiert, also ich denke das kommt drauf an wie ähm was z.B. war, so ob mein Bruder einschlafen kann. z.B. diese Nacht hab ich halt überhaupt nicht gut schlafen können da war es halt nicht so erholsam, ähm, aber sonst find ichs halt mega erholsam.
- 45

50 I: Mhm, wenn du, du hast ja schon gesagt du machst dich fertig, gehst dann ins Bett. Schläfst du dann schnell ein? Oder?

P2: Ähm, nein, eigentlich gar nicht. Ich brauch eigentlich ziemlich lange. Glaube ich zumindest, ich weiß ja nicht wann ich genau einschlafe.

55 I: Mhm.

P2: Aber, ähm ich brauch eigentlich schon lange so. Ich bin jemand ich brauch lange um zur Ruhe zu kommen.

60 I: Mhm.

P2: Also ich bin auch immer so hin und her, welche Seite ist jetzt besser.

I: Ok. Du liegst lange wach?

65

P2: Ja, genau.

I: Ok. [Handy klingelt – kurze Pause] Also das so zur Zeit abends, wie lange du brauchst, um einzuschlafen. Wie ist das morgens? Brauchst du, ist das schwer für dich aus dem Bett zu kommen?

70

P2: Es kommt drauf an, also wenn ich weiß, dass ich nicht direkt aufstehen muss, wenn ich noch ein zwei Stunden Zeit hab, dann bleib ich so'n bisschen n Bett liegen. Ich mach auch manchmal diese Sache so, ich hab so drei, vier Wecker.

75

I: Snoozen?

P2: Ja, so in zehn Minuten Abständen. Also bis ich ganz aufstehe, es kommt drauf an, aber sonst lass ich mir eigentlich gerne Zeit. Aber ich brauch eigentlich auch so mehrere Wecker. Um dann wirklich ganz aufzustehen, wenn ich z.B. so Schule muss oder so.

80

I: Mhm, also ein Wecker würde nicht reichen?

P2: Ja, also in der Schulzeit nicht so. Zwei waren eigentlich ganz ok. Aber ich mach das meistens etwas früher, damit ich beim zweiten Mal angenehmer aufstehen kann. So ich brauch immer diese zehn Minuten Halbschlaf, um dann beim zweiten Mal besser aufstehen zu können.

85

I: Mhm. Ok, also n bisschen snoozen.

90

P2: Ja genau [lacht]

I: Wenn du, ist es, also jetzt bist du ja nicht mehr in der Schule, aber kam es in der Schule öfter vor, dass du müde warst?

95

P2: Ja. Oft eigentlich. Ähm, bei mir war das auch immer so, also in der Woche bin ich halt immer voll spät schlafen gegangen, weil ich noch voll die Sachen erledigen musste, also z.B.

100 Hausaufgaben, also ich hab in der Woche extrem viel zu tun. Äh und am Wochenende bin ich immer z.B. früher schlafen gegangen und dann auch immer früher auf, ne, doch so immer um 9 eigentlich wach, obwohl das für andere nicht so normal ist, aber, was war die Frage nochmal? Sorry

I: Alles gut, alles gut. Ob du in der Schule müde bist.

105 P2: Achso, ja doch.

I: Ist es schon mal vorgekommen, dass du in der Schule geschlafen hast?

110 P2: Ja. Schon, also schon paar Mal.

I: Auch im Unterricht?

115 P2: Ja, also ich bin nicht eingeschlafen, aber ich hätte eigentlich einschlafen können wenn ich nicht ganz vorne sitzen würde. Sag ich mal so.

I: Also eingnickt?

P2: Ja.

120 I: Ok. Kommt es öfter vor, dass du verschläfst, obwohl du einen Termin hast?

P2: Nicht so oft. Also da bin ich eigentlich so konsequent. Also in der Schule ist es mir vielleicht paar Mal passiert aber dann auch nur so die erste Stunde oder so. Aber sonst eigentlich nicht so.

125 I: Mhm.

P2: Aber in der Schule kam es ein zwei Mal vor [lacht].

130 I: Ja, normal [lacht]. Machst du Mittagsschlaf?

135 P2: Ja. Also früher hab ich's gar nicht getan. Aber wie gesagt weil ich halt so viel in der Woche zu tun hab und dann mir immer so versuche, also weil's immer so oft abends ist oder so. Nehm ich mir immer so eine Stunde. Auch wenn es kein Mittagsschlaf ist aber auf jeden Fall hinlegen. N bisschen so Energie sammeln.

I: Mhm, ausruhen.

140 P2: Ja genau.

I: Gibt es Zeitpunkte am Tag, oder Zeitfenster, Stunden oder sowas wo du besonders müde bist?

145 P2: Ähm, also so, es war jetzt immer so nach der Schule, ich weiß jetzt nicht wie es im Laufe der Zeit wird, aber so 16 Uhr eigentlich immer so. So 15-17 Uhr.

- I: Mhm, da hat du so'n Tief?
- 150 P2: Ja genau da bin ich voll müde. Das ist auch die Zeit wo ich am meisten schlafe. Also so Mittagsschlafe mache. Und dann halt zum Abend hin die Sachen erledige, die ich dann machen muss.
- I: Ok. Und gibt es ne Zeit wo du besonders wach bist? Wo du das Gefühl hast so richtig Power zu haben?
- 155 P2: [überlegt] Ich weiß es ehrlich gesagt nicht. Das ist unterschiedlich, also manchmal bin ich morgens so z.B. wenn ich keine Schule habe, oder auch wenn ich Schule hab so um elf Uhr oder so. Dann geht's eigentlich voll fit. Und zum Abend hin eigentlich, ne gar nicht. Also wenn dann nur morgens.
- 160 I: Mhm. Vormittags quasi?
- P2: Ja genau.
- 165 I: Bleibst du lange wach wenn du lange wach bleiben kannst?
- P2: Nein, also ich versuch eigentlich immer direkt zu schlafen. Es geht halt nicht so. Ähm aber wenn ich die Möglichkeit hab und weiß ich muss am nächsten Morgen nichts machen, dann will ich eigentlich direkt schlafen gehen und die ganze Zeit ausnutzen, die ich dann hab.
- 170 I: Mhm, du hattest ja schon gesagt, dass es auch durchaus vorkam, dass du in der Schule müde warst und so. Ähm, hast du den Eindruck, dass deine Leistungen in der Schule darunter gelitten haben, dass du müde warst?
- 175 P2: Schon, weil man vor allen Dingen quasi im Unterricht nicht so viel mitmachen konnte.
- I: Mhm.
- 180 P2: Ähm, weil man auch ich glaub ne schwache Konzentration hat. Ist halt schon die Leistung beeinflusst auch z.B. ähm. So'ne Klausuren oder so ist bei mir auch wenn man so morgen direkt in den ersten beiden Stunden Klausur hat, ist man ja auch n bisschen, also für mich war das immer so, bisschen müde. Und dann erst im Laufe der Zeit während der Klausur kommt man dann so richtig rein.
- 185 I: Mhm. Woran bemerkst du n Unterschied, dass du dich leistungsstark fühlst? Also erstmal fühlst du dich leistungsstärker wenn du wach bist?
- 190 P2: Achso ja doch. Also ich merk das daran, dass ich z.B. ähm auch mit Freunden rede oder so. Also allgemein so, sozialer bin als sonst. Oder auch wenn mich das Thema interessiert, oder wenn ich an irgendwas interessiert bin ist mir das eigentlich auch egal und dann red ich auch mit niemandem oder so.
- I: Mhm.
- 195 P2: Und dann ist nur so, ich will jetzt nach Hause. Aber sonst, ich mach das eigentlich dran

fest, dass ich an sich auch glücklicher bin. Also so besser drauf bin, wenn ich einfach ausgeschlafen, nicht ausgeschlafen, aber wenn ich halt Energie hab.

200 I: Mhm, also deine Stimmung ist aufgehellt?

P2: Ja genau.

205 I: Ok, und das nicht nur die Beeinträchtigung der Leistung quasi Müdigkeit, aber auch so soziale Miteinander, das leidet auch darunter?

P2: Ja auf jeden Fall.

210 I: Also wenn du dann wacher bist? Was ist so die, so'n Zeitpunkt, jetzt z.B. am Schultag, wo du sagst wo du sagst ab der Stunde bin ich da.

P2: So ab der zweiten Stunde, oder nach der zweiten. So 10 Uhr. Da ist es für mich die beste Zeit.

215 I: Ok, gegen Ende zweite, Anfang dritte Stunde?

P2: Ja genau.

220 I: Ok. Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht ob so wie du schläfst ob das normal ist?

P2: Ähm, ja. Also ich hatte früher Schlafprobleme. Wo ich halt auch nachts immer mehrmals aufgestanden bin. Aber das hatte dann was damit zu tun gehabt, dass ich selber psychische Probleme hatte.

225 I: Mhm.

230 P2: Ähm, dann hatte ich auch ne Zeitlang Therapie und dann ging das eigentlich auch. Also ich hab jetzt keine Tabletten bekommen oder so, keine Schlaftabletten. Aber mit, Also mit Hilfe Therapie ist es eigentlich besser geworden. Sonst hatte ich extrem die Probleme früher aber jetzt, so wie's jetzt ist ist eigentlich ganz gut.

I: Das ist gut. Das heißt, also ja, du hast dir Gedanken darüber gemacht. Ist das normal, geh ich zu früh, geh ich zu spät ins Bett. Solche Sachen

235 P2: Ja genau

I: Und jetzt würdest du sagen ja und früher, wann war das so ungefähr?

240 P2: So 13 bis 16, 17 so. Also genau da wo eigentlich alles voll blöd ist. Da war's eigentlich so, wo ich wirklich überhaupt nicht gut schlafen konnte, was dann halt auch damit zu tun hat, dass es mir an sich nicht gut ging. Aber das hat sich halt gelegt, mithilfe Therapie und so.

I: Also jetzt ist gut?

- 245 P2: Ja genau jetzt ist gut [lacht]
- I: Das ist gut.
- P2: Jetzt kann ich gut schlafen.
- 250 I: Sehr gut. Redest du mit deinen Freundinnen oder Mitschülerinnen oder so über dein Schlafverhalten? Also ist das irgendwie hin und wieder ein Thema oder redet ihr gar nicht darüber?
- 255 P2: Eigentlich schon. Also es ist jetzt nicht so das Thema Nummer ein [lacht]. Aber man redet schon darüber so wie ist das bei der anderen Person, ob man da so Gemeinsamkeiten hat. Wie das so ist, ob die Person vielleicht auch nachts mehrmals aufsteht oder so. Ja, und dann weiß man auch ist das normal oder ist das nicht normal wie ich schlafe.
- 260 I: Ok, also ihr tauscht euch aus.
- P2: Ja genau.
- I: Und wie ist da so, gibt's da große Unterschiede? Was ist so was du mitnimmst aus diesem Austausch?
- 265 P2: Ähm, ich würd sagen, dass ich glaub, die Leute in meiner Umgebung länger schlafen, also ich glaub ich bin eher so der Frühaufsteher, aber das hat auch was damit zu tun, dass meine Familie alle so Frühaufsteher sind.
- 270 I: Ok.
- P2: Ähm, aber wenn es so um einschlafen geht, oder darum wann jemand einschläft, dann ist das eigentlich so dasselbe. Also sagen wir mal so, wenn ich sage ich erst so in der Woche später schlafen gehen als am Wochenende, dann trifft das meistens auf die Person auch zu, weil es dann auch wegen der Schule ist.
- 275 I: Weil davor viel zu tun ist?
- 280 P2: Ja genau.
- I: Gut, und ansonsten gibt's andere Leute, die, mit denen du dich so austauscht, z.B. in der Familie oder Arbeitskollegen oder sowas?
- 285 P2: Also ich hab ne Freundin, die auch – also abgesehen von Familie?
- I: Ne, z.B. Familie, also abgesehen von Schule jetzt eigentlich.
- P2: Ähm, ja meine Mutter hat eigentlich Schlafprobleme, also sie hat auch extrem den schwachen Schlaf, also sie steht direkt auf, also sie steht auch mehrmals in der Nacht auf. Ich glaub das ist auch so genetisch oder so.
- 290 I: Mhm.

295 P2: Aber bei ihr ist's auch wegen Problemen mit sich selber.

I: Mhm.

300 P2: Mit ihr tausch ich mich manchmal darüber aus. Sie war auch eigentlich so die Person, wo wir dann darüber geredet haben ob das halt eigentlich normal ist, weil's bei ihr halt auch ist.

I: Ok. Glaubst du dein Schlafverhalten wär anders wenn du dir selbst aussuchen könntest wann du zur Schule gehst? Also noch in deiner Schulzeit?

305 P2: Ich glaube, das wäre schlechter, würde ich sogar fast sagen. Ich glaub so mit ner bestimmten Zeit hat man auch sone gewisse Disziplin. Ok ich muss bis zu diesem Zeitpunkt das jetzt fertig haben, damit dann so und so viel Schlaf haben kann, also ich dann so sechs, sieben Stunden Schlaf haben kann, damit ich morgens dann aufstehen kann, also für mich, es klingt zwar jetzt blöd, aber für mich wäre neun Uhr Schule ganz ok. Jetzt nicht acht Uhr, aber  
310 ich finds eigentlich ganz gut, dass da so'ne bestimmte Zeit da ist, ok da muss, also auch dieses Pünktlichkeitsding, dass man halt pünktlich da sein muss, weil man sich damit einfach die Disziplin, man kann ja nicht einfach immer überall dahin kommen wo man will, so

I: Ja, also ich paraphrasier das manchmal so, also wenn ich was falsches sage sagst du was.  
315

P2: Alles gut.

I: Meinst du n bisschen wenn jeder machen würde was er will, das würd ja nicht gehen so.

320 P2: Ja genau.

I: Aber so zur dritten Stunde, also wenn jetzt z.B. zur ersten Stunde man nicht kommen müsste, sondern weiß nicht, vielleicht kommen ein paar zur ersten, aber ab der zweiten müssen wirklich alle da sein. Wär das z.B. was für dich? Also so'ne Gleitzeitstunde in der  
325 ersten Stunde.

P2: Also so nach dem Motto: erste muss nicht aber zweite sollte jeder. Ich finds glaub ich nicht so gut. Ich glaub, ähm, also es gibt ja bestimmt n Grund warum die erste Stunde da ist, sonst könnte man ja direkt ab der zweiten sagen ok die Schule fängt ab der zweiten Stunde an oder  
330 so.

I: Also würdest du lieber sagen alle kommen zur zweiten und das ist so?

335 P2: Also für mich persönlich fänd ich's besser wenn es eine bestimmte Stunde gibt wo jeder kommen soll und sich nicht aussuchen kann so ok da kannste kommen wenn du willst, was der Rest macht ist mir egal. So für mich ist das halt bisschen wenn eine Stunde feste Stunde ist und da soll jeder da sein.

I: Ok. Und das wäre für dich ab der zweiten?  
340

P2: Ja so um neun fänd ich perfekt eigentlich.

I: Ok, genau. Geht so'n, greift so'n bisschen noch dadran: Wie wär dein perfekter Tag wenn du n paar Sachen mehr bestimmen könntest? Also sagen wir die Bildungsministerin würde jetzt zu dir kommen und sagen: Wann soll die Schule anfangen und wie lang soll die gehen?  
345

P2: Ich würd sagen die Schule sollte um neun anfangen und dann so maximal bis 15 Uhr gehen. 14, 15 Uhr. Und das war's. Und dann halt so wirklich nicht länger als 15 Uhr, weil 16 Uhr ist halt schon so nachmittags, da hat gar keiner Bock mehr irgendwas zu machen, weil wir jetzt z.B. auch in der zehnte Stunde jetzt immer Sport hatten so bis 17 Uhr, was ich auch bescheuert fand. V.a. Sport so in den letzten beiden, äh so in der letzten Stunde.  
350

I: Ok. Und Sport in der letzten Stunde sind dann ja auch Stunden wo Leute oft nicht kommen und so.  
355

P2: [Lacht] Ja eben. Also ich war vllt auch eine der wenigen, die immer dabei war aber auch nur weil ich keine schlechte Note haben wollte.

I: Mhm. Über früher haben wir ja schon gesprochen grade. Du hattest ja von Durchschlaf- und Einschlafschwierigkeiten erzählt.  
360

P2: Ja genau.

I: War das auch so um die Ecke 13 Jahre, dass du auch später ins Bett gegangen bist?  
365

P2: Ja, also da war das so 1, vielleicht auch 2 3 Uhr.

I: Ok.

P2: Ich weiß auch gar nicht was ich gemacht hab bis dahin, aber das war so die Zeit wo ich immer schlafen war. So bis 15 ungefähr und dann irgendwann wurd's halt immer früher oder ich hab versucht immer früher schlafen zu gehen.  
370

I: Ok. Also du hast das auch selber bewusst

P2: Ja genau  
375

I: versucht so immer früher schlafen zu gehen?

P2: Ja, oder so ne halbe Stunde und dann den nächsten Tag versuche ich eine Stunde früher. So halt.  
380

I: Ok. Denkst du in Zukunft wird sich an deinem Schlafverhalten was ändern?

P2: [überlegt länger] Ich weiß es nicht. Ich denk schon ja bestimmt. Ich weiß jetzt auch nicht wie das so nach der Schule sein wird oder was mich erwartet. Ich denk schon, dass sich auch das Schlafverhalten immer so im Laufe des Lebens verändert. Also das es nicht fest ist. Bei mir war es ja auch nicht fest.  
385

I: Ok, kann ich dir gern auch gleich noch was zu sagen. Ok. Noch eine Sache, wenn du dich zurück erinnerst, z.B. an Ferien, also Ende der Ferien, ist es dir schwer gefallen, am ersten  
390

Schultag nach den Ferien aufzustehen? War das besonders schwierig oder war das vergleichbar mit normal Schultagen?

395 P2: Ich finde das ist vergleichbar wie mit dem Wochenende. Also es war jetzt nicht so einfach wie in der Woche, oder wie es normalerweise ist, aber ich fands jetzt nicht so schwer, also es für mich wie ein anderer Montag eigentlich.

I: Ok, kein besonderer Montag?

400

P2: Ja genau.

I: So'n bisschen haben wir da am Anfang auch drüber gesprochen. Hast du manchmal den Eindruck, besser und schlechter zu schlafen?

405

P2: Ähm, ja. Vor allen Dingen wenn ich, Dinge am Abend schon erledigt hab, die für den nächsten Morgen wichtig sind. Also zum Beispiel Hausaufgaben, ich mach keine Hausaufgaben abends und dann hab ich halt im Kopf, du hast keine Hausaufgaben für morgen, wann willst du die machen, stehst du früher auf, machst du das in den fünf Minuten Pausen ganz schnell irgendwas.

410

I: Ok.

P2: Ja also wenn man, ich denk für mich wenn ich Sachen schon erledigt habe schon am Abend, ähm, dass ich dann auch besser schlafen kann, die halt auch für den nächsten Morgen wichtig sind.

415

I: Mhm, wenn du n freien Kopf hast?

420

P2: Ja genau.

I: Ok, ähm, gibt es sonst noch besondere Situationen, vielleicht Stresssituationen, in denen du merkst, du schläfst schlechter? Oder auch das Gegenteil, besonders entspannte Situationen? Wo du merkst das ist super alles?

425

P2: Ähm, [überlegt länger], ich denk so man kann besser schlafen wenn man mit Leuten herum so, z.B. wenn man mit jemandem Streit hat oder so. Ich find das beeinträchtigt auch den Schlaf, ähm und wenn z.B. alles gut läuft und nichts ist, kein Stress und z.B. auch keine Klausur dann find ich kann ich auch besser schlafen, also das ist eigentlich wie bei der Frage eben. Wenn ich alles erledigt habe, wenn nicht irgendwas besonderes ist, kein Streit oder keine Klausur oder irgendwie was anderes, kein Termin morgen, der irgendwie angsteinflößend ist dann find ich kann man besser schlafen.

430

I: Ok, wir kommen so langsam zum Ende.

435

P2: Alles gut.

I: Trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden?

440

P2: Ähm

I: Kaffee oder so

445 P2: Kaffee eigentlich kaum. Eigentlich gar nicht. Manchmal so Energy, aber das bringt bei mir eigentlich überhaupt nichts. Auch Kaffee, ich weiß nicht ob ich zu viel Milch reinmache, aber eigentlich, ich hab noch so eine Wirkung gehabt wo ich dachte boah ich bin jetzt voll krass drauf. Also eigentlich gar nicht, bei mir wirkt so was eigentlich gar nicht, deswegen trink ich das eigentlich kaum, weil ich denk das bringt nichts.

450 I: Also so irgendwelche koffeinhaltige Getränke oder Tabletten oder sowas das ist

P2: Ne hab ich aber auch nie probiert, ich denk immer Koffein, ich weiß nicht ob ich son immunen Typ dagegen hab aber das bringt bei mir halt überhaupt nichts.

455 I: Machst du sonst irgendwas anderes, um wach zu sein? Sport oder

P2: Eigentlich gar nichts, ich mach gar nichts. Ich steht einfach auf.

I: Ja, also schlafen und das

460

P2: Vielleicht n Schluck Wasser und so Gesicht waschen und so. Das ist für mich so wach werden, der Tag hat angefangen.

465 I: Also das machst du nicht nur aus Durst und hygienischen Gründen, sondern das hat auch was mit wach werden zu tun?

P2: Ja genau.

470 I: Ok. Gibt es sonst noch was, was dir einfällt, was du sagen möchtest oder so?

P2: [überlegt] Nö, eigentlich nicht. Ja, das war's von mir.

[Ende]

475 Notizen:

Das Interview findet in einer entspannten und konzentrierten Atmosphäre statt. P2 wirkt recht gesprächsfreudig und geht auf die gestellten Fragen ein, sodass ein Gespräch entstehen kann.

Interview P3

[Anfang]

5 I: Erstmal ganz allgemein, wenn du daran denkst, schlafen gehen allgemein, was geht dir so durch den Kopf? Was gehört für dich dazu?

P3: Also, dass ich mich erstmal, ähm, fertig mache zum Schlafen.

10 I: Mhm

P3: Und ähm, wenn ich schlafen möchte, wirklich schlafen möchte, dann leg ich erstmal mein Handy weg und mach es auch auf Nicht-Stören-Modus, also so, dass ich halt von dem Handy nicht mehr Nachrichten bekommen.

15

I: Ok.

P3: Dann versuch ich mich eigentlich umzudrehen und zu schlafen. Also es muss auch meistens dunkel sein. Das ist eigentlich, dass ich dann halt mein Handy weglege wenn ich schlafen gehen.

20

I: Hast du so Vorhänge oder sowas?

P3: Äh, ich hab Jalousien, die ich dann immer runter mache.

25

I: Ok. Und so allgemein, von der Bewertung, ist das für dich eher positiv oder eher negativ?

P3: Wie ist das gemeint ?

30 I: Wenn du an schlafen denkst,

P3: Eher positiv

I: Ja?

35

P3: Ja.

I: Also es ist ne gute Sache?

40 P3: Genau.

I: Was passieren kann während des Interviews ist, dass ich Sachen so ein bisschen anders wiederhole als wie du's sagst, wenn da was falsches dabei ist, sagst du nein das ist Quatsch.

45 P3: Ok.

I: Genau, so paraphrasieren, um sicher zu gehen, dass du das meintest. Genau, also positiv. Nervt dich da irgendwas an schlafen?

50 P3: Ne, überhaupt nicht.

I: Ok, wenn du dich hinlegst zum Schlafen, schläfst du schnell ein oder liegst du lange wach?

55 P3: Also es geht meistens eher schnell, also ich weiß dass es früher länger gedauert hat.

I: Mhm.

60 P3: Aber mittlerweile ist es eigentlich so, dass ich innerhalb 10 20 Minuten einschlafe, also das meiste halt, abgesehen von irgendwelchen bestimmten Tagen.

I: Ok also gibt's bestimmte Situation wo du schlechter einschläfst?

65 P3: Ähm, vllt wenn ich mit Freunden bin, oder wenn ich, ich weiß nicht, davor ne Serie geguckt habe, dann denk ich halt vllt eher darüber nach, oder wenn ich aufgeregt bin, wenn am nächsten Tag irgendwas los ist. Dann schlaf ich auch eher langsamer ein.

I: Mhm

70 P3: Aber ansonsten, geht das eigentlich schon ziemlich schnell.

I: Ok. Und wirken sich so bestimmte Situationen, Serie oder besondere Situation am nächsten Tag, weiß ich nicht vielleicht zählt da Klausur oder so was dazu

75 P3: Ja

I: Wirkt sich so was nicht nur aufs Einschlafen, sondern auch auf den Schlaf aus? Schläfst du dann schlechter ?

80 P3: Also wenn ich am nächsten Tag ne Klausur z.B. habe, schlafe ich glaub ich schon unruhiger, und das ist auch meistens so, dass ich dann morgens von selber wach werde, weil ich halt diesen Gedanken in meinem Kopf habe, dass ich früh aufstehen muss, dass ich nicht verschlafen darf und

85 I: Ist es oft passiert, dass du vor Klausuren von alleine wach wirst?

P3: Ja.

I: Aber ansonsten benutzt du schon n Wecker?

90 P3: Ja auf jeden Fall, mehrere.

I: Mehrere, ok, benutzt du die Snooze Funktion? Sei es in einem oder dass du mehrere zusammen benutzt?

95 P3: Ich hab mehrere Wecker. Und die klingeln auch irgendwie öfter. [lacht]

I: Ok [lacht]. Also ist morgens aufstehen eher einfach oder eher schwer?

100 P3: Eher schwer. Auf jeden Fall.  
I: Mhm. Ähm, und dann jetzt bist du nicht mehr in der Schule, aber als du in der Schule warst kam das oft, dass du müde warst?

105 P3: Ja, sehr oft. Ja ich war die meiste Zeit eigentlich müde, weil ich auch eher später schlafen gehen.  
I: Mhm.

110 P3: Aber ich hab dann meistens nach der Schule entweder noch n bisschen geschlafen oder es ging halt weiter so, dass ich dann spät schlafen gegangen bin und am nächsten Tag wieder müde war.  
I: Mhm, gibt es bestimmte Zeiten, in der Schule, bestimmte Stunden oder so, Schul- oder Zeitstunden, wo du besonders müde warst?

115 P3: Ja, so eher gegen Ende würd ich sagen, so die letzten Stunden. So nachmittags, mittags wurde ich dann eher müde als morgens  
I: Das ist so die achte, neunte Stunde oder sowas?

120 P3: Ja sowas in der Art.  
I: Da warst du müder als Erste, Zweite?

125 P3: Ja  
I: Ok. Ähm, ist es schon mal vorgekommen, dass du während der Schulzeit geschlafen hast?

130 P3: [überlegt] ich glaube eher nicht. Also ich versuch mich immer wach zu halten.  
I: So einnicken oder so während des Unterrichts?

135 P3: Ne, nicht wirklich. Also ich hab dann immer n Wasserschluck genommen, damit ich wach bleibe.  
I: Aber du hast schon gemerkt jetzt werd ich müde und jetzt trink ich n Glas, äh, Schluck Wasser

140 P3: Ja genau  
I: Ok. Komm ich gleich noch drauf zurück. Kommt es öfter vor, dass du verschläfst obwohl du einen Termin hast?

145 P3: [überlegt] nicht so oft, aber ich hab auch schon in der Schulzeit n paar mal verschlafen.  
Aber  
I: Zur ersten Stunde?

150 P3: Ja genau, also ist ja auch schon wie'n Termin, aber ich wurd dann vorher wach und dann bin ich irgendwann wieder eingenickt.

I: Ah, ok, der Klassiker.

155 P3: [lacht]

I: Machst du Mittagsschlaf?

P3: Ja zwischendurch, also nach der Schule.

160 I: Regelmäßig?

P3: Nicht wirklich regelmäßig, an manchen Tagen wenn ich mich halt sehr müde fühle, dann schlaf ich auch mal. Also vor allem eher im Winter glaube ich, wenn man sowieso nicht so ne Motivation hat irgendwie was zu machen, da hab ich eher glaub ich öfter geschlafen.

165

I: Mhm. Ähm, gibt es abgesehen davon, wir haben jetzt schon darüber gesprochen, ob es Zeitpunkten gibt in der Schule wo du besonders müde bist, gibt es da jetzt in der Schule oder auch so allgemein, Zeitpunkte wo du dich besonders wach fühlst?

170 P3: Abends, vor dem Schlafen, ja.

I: Um wie viel Uhr ist das so ungefähr?

P3: Also ich würd sagen zwischen zehn und ein Uhr.

175

I: Mhm.

P3: Also auch vorher bisschen, aber ich glaub das ist so der Zeitpunkt an dem ich am wachesten bin.

180

I: Ähm, verbindest du damit auch so dass du da leistungsstark bist, also dich gut konzentrieren kannst oder so?

185 P3: Ich lerne eigentlich meistens erst sehr spät, also ich lerne nicht morgens oder mittags, sondern bin dann halt eher in diesem Zeitraum mehr darauf fokussiert zu lernen.

I: Mhm

190 P3: Also ich kann mich nicht erinnern, dass ich irgendwie mittags mal selbstständig gelernt habe, sondern dann meistens eher abends

I: Nach dem Abendessen?

P3: Ja.

195

I: Ok. Bleibst du lange wach?

200 P3: Äh, ja, schon. Also so im Durchschnitt würd ich sagen, gehe ich um eins oder so zwischen zwölf und eins schlafen, also in der Schulzeit. Und wenn ich Ferien habe oder so, dann kommst auch schon mal vor, dass ich etwas länger wach bin.

I: Mhm. Auch auf Ferien komme ich gleich noch zurück. Hast du den Eindruck in der Schule gehabt, dass du, dass deine Leistung darunter leidet, dass du müde bist?

205 P3: Ja, auf jeden Fall. Weil dadurch, dass ich müde bin kann ich halt auch viel schlechter zuhören, deswegen bin ich dann halt eher darauf fokussiert wach zu bleiben, als dann irgendwie mich zu beteiligen oder zuzuhören.

I: Mhm, und gibt es da auch bestimmte Stunden, wo du

210 P3: Ja ich würd auch sagen, in den Stunden, in denen ich dann müde bin

I: Also auch die Letzten?

215 P3: Ja genau.

I: Und wirkt sich dieses müde sein nur auf die Leistung aus oder auch auf deine Stimmung allgemein?

220 P3: Ich würd sagen eher auf die Leistung, weil sobald ich Pause hab werd ich dann halt wacher und tausch mich halt mit meinen Mitschülern oder so was aus. Und fühl mich dann auch wacher. Also ich glaub, dadurch, dass dann halt vorne jemand steht und redet werd ich halt noch müder, anstatt dass ich dann halt mit Menschen rede über Sachen, die mich dann halt auch eher interessieren würden.

225 I: Ok, also es ist vor allen Dingen auch Passivität im Unterricht, wo du müde wirst?

P3: Ja.

230 I: Ok, würdest du sagen, also fällt es dir leicht den ersten beiden Stunden im Unterricht zu folgen?

P3: Ja schon, also da kann ich eher dem Unterricht folgen als dann in den späteren Stunden.

235 I: Ok. Mh, hast du dir schon mal Gedanken so über dein Schlafverhalten gemacht? Ob es normal ist wann du ins Bett gehst oder wie lange die schläfst oder so was?

240 P3: Also ich glaub, ich schlaf schon eher lange, also wenn mich keiner weckt, dann würd auch bestimmt schon über 12 Stunden schlafen. Aber wenn's darauf ankommt und ich aufstehen muss dann krieg ich das eigentlich meistens schon hin. Dann stell ich mir halt zehn Wecker und werde dann auch irgendwann wach.

I: Tauschst du dich mit deinen Freundinnen, Mitschüler\*innen oder wie auch immer über, darüber aus, wie so Schlafverhalten ist?

245

P3: Ja schon, also ich sag schon öfter glaub ich, dass ich müde bin.

I: Ok.

250 P3: Und ähm, dass ich auch am liebsten ein Frühaufsteher wäre.

I: Ah, ok. Ja, kann ich verstehen [lacht]

P3: [lacht]

255 I: Äh, und wenn du so dich mit deinen Freund\*innen austauscht, erleben die ähnliche Sachen wie du?

P3: Also die meistens schon, ich kenn das halt von ihr, dass sie halt eher ein Frühaufsteher ist [zeigt auf Freundin, die neben ihr sitzt] Aber die restlichen Freunde von mir sind halt eher wie ich, dass sie dann lange schlafen auch öfter einen Mittagsschlaf machen. Und sich auch meistens müde fühlen, also ja

I: Mhm

265 P3: Sind halt eher wie ich, würde ich sagen.

I: Ok, also Frühaufsteher sind eher nicht so viele vertreten?

270 P3: Ne

I: Ok, gibt es noch abgesehen von Freundinnen oder in der Schule z.B. in der Familie Leute, mit denen du dich über sowas austauscht.

275 P3: Ja mit meiner Schwester, die ist nämlich glaub ich genau so wie ich

I: Ah ja.

P3: Ja, sie schläft auch eher lange und bleibt auch eher lange wach. Also länger als ich auch.

280 Und kommt auch dann viel später erst zum Frühstück oder wird dann wach und unternimmt dann erst später was.

I: Also vor allen Dingen dann am Wochenende?

285 P3: Ja genau.

I: Ok. glaubst du, dein Schlafverhalten wäre anders, besser, schlechter wie auch immer, auf jeden Fall glaubst du dein Schlafverhalten wäre anders, wenn du selber aussuchen könntest wann die Schule anfängt?

290 P3: Ich glaub schon. Also ich hätte dann glaub ich eher später mit der Schule angefangen

I: Mhm

295 P3: Also so ab zwölf würd ich sagen. Und ähm, würde dann halt z.B. die Abendschule oder sowas würd ich halt viel mehr bevorzugen, als jetzt die Schule auf die ich gegangen bin, ich glaub das wäre viel effektiver bei mir, weil ich mich halt sowieso eher abends konzentrieren kann und den Tag dann vorher für mich habe.

300 I: Mhm

P3: Um wach zu werden.

305 I: Ja, also der perfekte Tag, wenn du so alles selber bestimmen könntest, wann Schule oder sowas, Schule Arbeit anfängt, d.h. wann du schlafen wann du aufstehen kannst und sowas, wie wär das?

P3: Ich würd sagen so um zehn, elf Uhr aufstehen, frühstücken, also beim Frühstück nehme ich mir auch gerne Zeit.

310 I: Mhm

315 P3: Und dann vllt bisschen rumsitzen, ich weiß nich. Und dann halt irgendwann vllt duschen mich fertig machen und so rausgehen, vllt vorher noch mit Freunden treffen und dann zu Schule. Also so wie ich es gesagt habe mit der Abendschule

I: Mhm

320 P3: So würde ich das halt glaub ich eher bevorzugen, als wie's halt auf normalen Schulen ist.

I: Ok. War das mal anders bei dir? Also kannst du dich daran erinnern, dass du früher länger wach warst oder weniger lange wach? Oder es einfacher war aufzustehen und sowas

P3: Also ich glaub ich war früher länger wach.

325 I: Mhm

P3: Ich hab auch länger gebraucht zum Einschlafen

330 I: Mhm.

P3: Aber ich glaub ich hab halt trotzdem meistens versucht dann diesen Termin sozusagen einzuhalten.

335 I: Die erste Stunde?

P3: Ja genau.

340 I: Mhm. Hast du, wenn du dich versuchst zurück zu erinnern, den Eindruck, dass du früher mehr Probleme hattest mit Schlafen, Aufstehen usw.

P3: Mit einschlafen hatte ich auf jeden Fall mehr Probleme, aber mit dem Aufstehen war das glaub ich schon immer gleich, also da hat sich glaub ich nicht viel geändert.

345 I: Mhm. War immer gleich schwer?

P3: Ja, genau.

I: Ok, also das mit den mehreren Weckern hat auch schon längere Tradition bei dir?  
350

P3: Ja

I: Ok, glaubst du dass sich in Zukunft was ändern wird?

355 P3: Also ich hoffe, dass ich länger schlafen kann [lacht]

I: Mhm.

P3: Aber ich glaub auch Stress macht bei mir viel aus. Also z.B. Klausurstress, dass ich halt  
360 nicht ruhig schlafen kann und wenn ich halt dann sozusagen befreit davon bin, kann ich glaub  
ich auch besser schlafen. Also dann hab ich nicht an dem Abend davor, äh ich muss noch diese  
Aufgabe machen oder ich muss das erledigen, dass ich dann halt einfach ins Bett gehe und  
schlafe. Das hab ich hab halt meistens dann wenn ich keine Klausuren haben oder keine  
365 Klausurphase habe, nichts vorbereiten muss, dann leg ich mich einfach ins Bett und kann  
schlafen.

I: Mhm, ok. So'n bisschen hast du das ja auch schon angesprochen und auch in diesem  
Chronotypfragebogen ging es auch n bisschen darum. Ähm, aber ich frag nochmal: Ist dein  
Schlafverhalten am Wochenende vergleichbar mit dem unter der Woche? Ähnlich?  
370

P3: Also in der Woche bin ich halt eher schlafbewusst, weil ich ja halt zur Schule musst,  
meistens und so. Und, ähm am Wochenende ist das halt eher so, dass ich dann länger schlafen  
kann.

375 I: Mhm

P3: Aber da werd ich halt auch meistens von meiner Mutter geweckt, also es ist halt ähnlich,  
aber auf nem besseren, auf ner besseren Art sozusagen, also ausgeschlafener

380 I: Am Wochenende?

P3: Ja, genau. Also das werd ich auch geweckt aber nicht so früh.

I: Mhm und netter?

385

P3: Ja [lacht]

I: Äh, ok, mega viel haben wir nicht mehr. Hast du schon gesagt, am Wochenende schläfst du  
mehr, also auch bedeutend mehr, drei vier Stunden länger oder so  
390

P3: Ja

395 I: Mhm, Ferien hatten wir grad schon mal. Wenn du dich zurück erinnerst, war der erste Tag nach den Ferien, erste Schultag nach den Ferien besonders hart so was das Aufstehen anging?

P3: Mh, der erste Schultag eher nicht, also da bin ich meistens immer noch motivierter, aufzustehen und zur Schule zu gehen, als dann halt die nächsten Tage oder die nächsten Wochen. Also da macht es mir halt weniger aus da aufzustehen, als dann wenn halt so zu sagen zu Routine wird.

400 I: Also es ist nicht so, dass der erste Tag besonders heftig wär für dich?

P3: Ne

405 I: Ok. Auch das hatten wir schon so ein bisschen angesprochen. Hast du manchmal den Eindruck, besser oder schlechter zu schlafen?

P3: Ja, also dann wenn ich halt meinen Kopf so zu sagen frei hab, schlaf ich besser. Aber wenn ich halt sone innere Unruhe habe sozusagen, dann schlaf ich schlechter und unruhiger, werd

410 dann auch früher wach.

I: Mhm.

P3: Also ist meistens vor Klausuren oder wenn ich was abgeben muss.

415 I: Mhm. Wenn dich irgendwas beschäftigt?

P3: Ja, genau.

420 I: Mhm, trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden.

P3: Mh, nein

I: Kein Kaffee oder so? Energydrink?

425 P3: Ne, also nicht um wach zu werden.

I: Ok, und so machst du sonst irgendwas, um wach zu werden? Du hattest vorhin gesagt im Unterricht war das dann oft einfach n Schluck Wasser.

430 P3: Ja, genau, im Unterricht ist es dann so, dass ich Wasser getrunken habe, um wach zu bleiben, weil ich ja wahrscheinlich sonst keine andere Wahl hätte was zu machen.

I: Mhm.

435 P3: Aber ansonsten hab ich eigentlich nicht wirklich etwas, womit ich mich wach halte, also versuch dann vllt was zu unternehmen, oder mit Freunden zu reden. So dass ich dann halt wach gehalten werde anstatt dann halt einfach irgendwo rumzusitzen und nichts zu machen. So Getränke oder so eher nicht.

440 I: Also keine Substanzen, die du zu dir nimmst, mehr Aktivität?

P3: Mhm

445 I: Also so Gespräche, auch Sport oder sowas?

P3: Ne nicht wirklich [lacht]

450 I: Ok. Gibt es noch was von dir, was dir noch durch den Kopf geht, was du loswerden möchtest oder so?

P3: Mh [überlegt], nicht dass mir was einfällt.

455 I: Ok, dann wären wir durch.

[Ende]

Notizen:

460 Nach dem Gespräch, das in ruhiger, konzentrierter aber lockerer Atmosphäre stattfindet, fällt P3 noch ein, dass sie Musik zum Einschlafen hört. Unter der Woche gibt P3 an, den ganzen Tag müde zu sein und in der Schule zu frühstücken.

## Interview P4

[Anfang]

- 5 I: Wenn du an schlafen denkst, so ganz allgemein schlafen gehen, alles was du damit verbindest, was geht dir so durch den Kopf?
- P4: Ähm, zum Beispiel wie lang ich schlafen werde bis morgen, wann ich aufstehen werde.
- 10 I: Mhm
- P4: Und dass ich zum Beispiel, wenn ich früh schlafen gehe, denk ich halt du kannst ausschlafen, damit ich fit bin morgens für die Schule.
- 15 I: Ok. Das heißt wenn du früh schlafen gehst, du richtest das danach wann du aufstehen musst?
- P4: Ja
- 20 I: Mhm, ist schlafen für dich eher was positives oder was negatives?
- P4: Positiv und negativ,
- I: Ok
- 25 P4: Also, ich seh das schon positiv wenn ich ausgeschlafen bin, aber z.B. manchmal in den Ferien früher hab ich mal bis ein Uhr geschlafen oder länger und das fand ich dann nicht so gut, weil ich denk mir dann auch immer, dass meine Zeit weggeht halt, dass ich dann nichts unternehmen kann, so Freizeit, und meinen Tag nur so mit schlafen verbracht hab.
- 30 I: Also, das es Zeitverschwendung auch ist?
- P4: Ja
- 35 I: Ok, genau ich werd ab und zu deine Antworten auch ab und zu wiederholen, weil ich das ja nachher aufschreibe und dann interpretiere, wenn ich irgendwas wiederhole was nicht so ist, dann sagst du ne, ok?
- P4: Mhm.
- 40 I: Ok, du hast also gesagt positiv wie negativ, beides ist dabei, ähm, findest du irgendwas an schlafen nervig oder so?
- P4: Ja wenn ich z.B. schlafe und morgens aufstehe, klingt jetzt bisschen komisch, aber dann fühlt man sich ja so hässlich so z.B. manchmal möchte ich mir dann morgens direkt das Gesicht waschen.
- 45 I: Ja klar, versteh ich. Ähm und

50 P4: Oder

I: Ja?

55 P4: Es gab mal so'ne Zeit da hatte ich manchmal so geträumt und dann gab's mal eine Zeit, da hab ich gar nicht mehr geträumt, das fand ich da aber auch n bisschen nervig, so. Manchmal will ich halt so auch träumen.

60 I: Mhm ok. Also du findest es doof wenn du keine Träume hast oder dich nicht dran erinnerst. Ok. Findest du schlafen, empfindest du Schlaf als erholend?

P4: Doch ich find schon als erholend wenn man halt ausgeschlafen ist und dann morgens fit ist

I: Mhm

65 P4: Das ist schon erholend. Oder wenn man halt, ähm, angestrengt ist vom Tag und sich dann nur hinlegen will

I: Mhm, ok. Wenn du dich zum schlafen hinlegst, schläfst du schnell ein?

70 P4: Ja so in ca 10 Minuten schlafe ich ein. Und dann denk ich mir auch morgens, dass ich so schnell eingeschlafen bin.

I: Mhm, also du liegst nicht lange wach und denkst

75 P4: Nein.

I: Ok, und morgens aufstehen ist das für dich einfach oder ist das schwer?

80 P4: An Schultagen brauch ich jetzt immer ne halbe Stunde. Also steh ich z.B. auf, dann häng ich noch ne halbe Stunde im Bett und dann steh ich auf. Aber an Wochenenden dann kommen meine Eltern zum Frühstück und dann steh ich auf so um 10 Uhr.

85 I: Also ist es, würdest du sagen es gibt einen Unterschied zwischen Wochenende und Wochentag

P4: Ja genau

I: Und dann am Wochenende ist es einfach aufzustehen morgens?

90 P4: Genau

I: Oder auch schon später?

95 P4: Ja, da gibt's ja kein Muss, dass man jetzt wie in der Woche um 7 aufstehen muss und sich fertig machen muss.

I: Benutzt du beim Wecker die Snooze Funktion?

100 P4: Was ist das denn?  
I: Achso, hast du z.B. mehrere Wecker, oder lässt du, man kann ja den Wecker ausmachen oder das der in zehn Minuten nochmal klingelt.

105 P4: Achso, die Schlummerfunktion  
I: Ja, Entschuldigung, ganz genau

P4: Ich stell mir z.B. so mindestens zehn Wecker. So alle zehn Minuten.

110 I: Ok, ja. Und auch schon der erste Wecker ist auch schon früher als du aufstehen müsstest.  
P4: Ja mein erster Wecker ist immer um 6:50 Uhr, hör ich aber nie.  
I: Ok.

115 P4: Also erst so ab 7, 7:10 Uhr.  
I: Also quasi um klar zu kommen morgens?

120 P4: Ja weil vorher hab ich mir z.B. nur so drei Wecker gestellt, und dann hab ich jeden ausgemacht und dann wach ich erst so in ner halben Stunde wieder, deshalb mach ich das so alle zehn Minuten.  
I: Ok, ja. Würdest du sagen das hat was damit zu tun, dass es schwer für dich ist, aufzustehen?

125 P4: Ja, schon. Also wenn der halt mehrmals klingelt, dann nervt das einen ja auch und dann bin ich halt so gezwungen aufzustehen.  
I: Mhm. Jetzt bist du ja nicht mehr in der Schule, aber kam es in der Schule öfter vor, dass du müde warst?

130 P4: Ähm, also es war halt immer so wenn ich länger geschlafen hab, war ich irgendwie noch mehr müde als wenn ich weniger schlafe. Und ja, es, eigentlich war es selten, dass ich müde in der Schule war. Das kam nicht oft vor.

135 I: Warst meistens wach und fit?  
P4: Ja.

140 I: Mhm. Ist es mal passiert, dass du in der Schule geschlafen hast? Im Unterricht oder in der Freistunde?  
P4: Ähm, z.B. wenn wir jetzt in manchen Unterrichtsfächern einen Film gucken und der so mehr als eine Stunde dauert, dann gingen schon manchmal die Augen zu. Aber jetzt so richtig durchgeschlafen. Aber da wurd ich halt müde.

145 I: So einnicken?

150 P4: Ja genau  
I: Kein festes Schlafen?  
P4: Genau.  
155 I: Aber das ist, würdest du sagen eher öfter oder eher selten passiert.  
P4: Selten.  
I: Mhm. Ähm, kommt es öfter vor, dass du verschläfst obwohl du einen Termin hast? Z.B.  
160 Schule aber auch andere Termine?  
P4: Ja, in der elften hab ich sehr oft verschlafen.  
I: Mhm.  
165 P4: Und sonst nicht mehr so oft.  
I: Mhm. Also es gab ne bestimmte Zeit wo das öfter passiert ist?  
170 P4: Ja schon, deswegen stelle ich mir auch mehr Wecker  
I: Ah ok, das war die Zeit wo du die Erfahrung gemacht hast, ich brauche mehr Wecker?  
P4: Ja genau  
175 I: Ok, ist das mal anders bei dir gewesen? Also bist du früher, als du jünger warst, früher ins Bett gegangen oder später? War's einfacher aufzustehen oder schwerer?  
P4: Als ich jünger war gab es sehr feste Zeiten. Also da war ich meistens um acht neun Uhr im Bett. Oder halt z.B. in der zehnten, da hatte ich mal so'ne Phase da bin ich immer um neun ins Bett gegangen und da war es auch nicht schwer aufzustehen.  
I: Ok. Und so mit 13/14?  
185 P4: Mit 13/14, ja auch so acht Uhr bin ich immer ins Bett gegangen.  
I: Ok, da war es für dich auch kein Problem, früh einzuschlafen.  
P4: Nein, aber früher hab ich auch länger gebraucht einzuschlafen. Jetzt nicht mehr.  
190 I: Ah, kannst du dich noch so ungefähr erinnern wie viel länger?  
P4: Es gab z.B. mal Zeiten, da bin ich erst in ner halben Stunde eingeschlafen, da war ich auch sehr jung, da hat mir meine Mutter, da bin ich halt aufgestanden, zu meiner Mutter gegangen, da hat die mir auch so Milch und so gemacht, damit ich einschlafe.  
195

- I: Ok, so Einschlafhilfen?
- 200 P4: Ja, aber so mindestens 30 Minuten habe ich gebraucht.
- I: Ok, manchmal auch länger?
- P4: Ja.
- 205 I: Mh, genau, gibt es Zeitpunkte oder Tage, also Stunden am Schultag oder so, wann, wo du dich besonders müde fühlst? Oder müder als sonst?
- P4: Z.B. wenn ich Langtag hab, zehn Stunden, dass ist dann schon anstrengend, da bin ich so in der achten, neunten bin ich schon bisschen müde.
- 210 I: Mhm, man fühlt sich bisschen platt?
- P4: Ja genau, kann man so auch sagen.
- 215 I: Und gibt es Zeitpunkte im Schultag, wo du dich eher wach fühlst?
- P4: Ja, z.B. also bei zehn Stunden fühl ich mich schon müde, aber so die restlichen Tage eigentlich nicht. Da hab ich immer so 7, 6 Stunden.
- 220 I: Mhm.
- P4: Da vergeht der Tag auch schneller, deswegen.
- I: Ok, und würdest du sagen du bist in den ersten zwei, drei Stunden ungefähr gleich wach wie in der fünften, sechsten?
- 225 P4: Ja, eigentlich schon. Also es ist halt unterschiedlich. Manchmal nicht, aber manchmal schon. Manchmal gibt's auch Tage da bin ich gar nicht müde, da bin ich fit.
- 230 I: Ok. Also das ist so tagesformabhängig?
- P4: Ja genau.
- I: Aber eher weniger von den Stunden. Also, dass du sagen würdest in der ersten Stunde bin ich immer müde oder so. So ist's nicht, oder?
- 235 P4: Erste Stunde, ja das ist halt die erste Stunde, da bin ich schon müde. Aber so ab der Zweiten dann kommst du in den Tag rein.
- 240 I: Ok, ab der zweiten bist du wach?
- P4: Genau
- I: Und wenn du dann wach bist, fühlst du einen Leistungsunterschied von dir selber zwischen erster und zweiter Stunde z.B.?
- 245

- P4: Ja schon, in der ersten halt wenn man müde ist, dann hat man auch manchmal keine Lust, aufzuzeigen. Aber so in den restlichen Stunden, wenn auch so mit dabei ist, dann wird das schon leistungsstärker.
- 250 I: Mhm. Und macht sich das auch so bemerkbar wie du mit deinen Mitschüler\*innen kommunizierst? Bist du aktiver? So sozial aktiver wenn du wacher bist?
- P4: Mh, ja schon. Also wenn ich wach bin, dann reden wir halt öfter im Unterricht oder in den 255 fünf Minuten Pausen. Aber wenn so alle müde sind, redet man halt gar nicht fast.
- I: Mhm. Da hängt man nur rum?
- P4: Ja dann ist jeder so für sich allein gestellt.
- 260 I: Ok. Du hast gesagt, dass du so als, vor allen Dingen als du jünger warst so um acht oder um neun ins Bett gegangen bist und länger gebraucht hast und so? Gehst du jetzt später ins Bett?
- P4: Ja schon, also ich geh um zehn ins Bett, spätestens. Um zwölf bin ich noch wach.
- 265 I: Ok, und was machst du in der Zwischenzeit?
- P4: Ja, z.B. mach ich mich halt fertig für die Schule, also meine Tasche. Da bin ich so ca. um 10:30 Uhr, 11 im Bett. Und wenn man dann noch so am Handy hängt ist zwölf. Aber um zwölf geh ich dann auch schlafen.
- 270 I: Ok. Ähm, glaubst du, dass deine Leistung in der Schule darunter gelitten hat, dass du manchmal müde warst?
- 275 P4: Ja, schon. Weil wenn man müde ist, dann ist man auch bisschen lustlos und macht nicht mit. Aber wenn man fit ist dann hört man schon intensiver zu und ist aktiver.
- I: Mhm, das ist jetzt so, ich sag mal normaler Unterricht, also mitmachen zuhören und so was alles, ähm, und z.B. in Prüfungssituation, ist es vorgekommen, dass Klausuren in der ersten 280 Stunde geschrieben wurden?
- P4: Ja, erste bis sechste war unsere Vorabiturprüfung. Da hat ich nicht son Problem. Also bei den Prüfungen bin ich immer fit.
- 285 I: Ok, das ist gut. Woran bemerkst du denn den Unterschied? Du hast ja schon so'n paar Sachen gesagt. Man hat mehr oder weniger Motivation, man macht mehr mit, man redet weniger miteinander wenn man müde ist. Aber gibt's noch andere Sachen, was dir so durch den Kopf geht woran du den Unterschied bemerkst z.B. in der Schule, jetzt bin ich wach und jetzt bin ich müde.
- 290 P4: Manchmal hängt das aber auch von den Fächern ab, also. Es gibt auch so Fächer wo man sich auch so'n bisschen langweilt. Oder halt wenn es nicht die Lieblingsfächer sind.
- I: Ja

295

P4: Oder zu disziplinierter Unterricht. Aber z.B. so in LK Fächern bin ich schon mehr dabei als in den anderen Fächern.

I: Die sind wichtiger?

300

P4: Ja.

I: Mhm. Hast du dir schonmal Gedanken darüber gemacht ob das normal ist so wie du schläfst? So wann du schlafen gehst, aufstehst, wie lang du schläfst wie du aufwachst usw.?

305

P4: Ja ich denke z.B. darüber nach ob ich so die einzige bin die so schläft, also keine Ahnung dass ich um zwölf schlafen gehe und dann nur noch so sieben Stunden hab bis ich aufstehe. Darüber denk ich halt auch nach wie die anderen so sind. Und dann guck ich auch mal nach meinen Freunden. Wir schreiben uns meistens abends und die sind eigentlich alle [Ende unverständlich]

310

I: Ok, also ihr tauscht euch auch darüber aus? Also ist auch dieses schlafen gehen bisschen ein Thema?

315

P4: Ja meistens sind wir halt so bis zwölf Uhr am Schreiben manchmal, wenn alle wach sind. Und dann kommt irgendwann der Punkt wo so alle sagen ja tschüss wir gehen jetzt schlafen.

I: Ok. Erleben denn, also wenn du dich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschüler austauscht Erleben die das ähnlich wie du oder gibt es Unterschiede? Wie manche schlafen gehen oder aufwachen, wie schwer das ist?

320

P4: Also es gibt halt z.B. manche, die schlafen früh aber die stehen halt drei bis vier mal in der Nacht auf

325

I: Mhm.

P4: Kurz aufstehen und dann schlafen die wieder rein. Und die anderen schlafen auch so um zwölf, meistens sogar um eins, zwei und stehen dann so um 7 auf.

330

I: Sind ja nur 5, 6 Stunden dann?

P4: Ja genau.

I: Ok, gibt es sonst noch andere, jetzt außer Schule oder Freunde, also z.B. In der Familie, mit denen du über Schlaf, schlafen oder so was sprichst?

335

P4: Jetzt nicht über schlafen sprechen, aber so mitbekommen. Halt z.B. mein Vater liebt es halt zu schlafen und der arbeitet auch so nachts über, deswegen ist er so eher ein Mensch der viel schläft, z.B. kommt der von der Arbeit und dann geht er schlafen und schläft auch lange.

340

I: Mhm.

P4: Aber so abends wenn er von der Arbeit kommt bleibt er eher länger wach.

345 I: Ok.

P4: Und dann steht, muss er halt früh aufstehen, zur Arbeit gehen, wenn der kommt macht der halt noch so Mittagsschlaf.

350 I: Machst du auch Mittagsschlaf?

P4: Ne das mach ich nicht.

I: Hast du das mal ausprobiert?

355

P4: Also da war ich wirklich sehr müde, das war sehr früher vor paar Jahren. Aber sonst mach ich eigentlich nie so Mittagsschlaf. Aber z.B. So'ne Freundin von uns die macht immer nach der Schule einen Mittagsschlaf. Z.B. wir haben so um drei frei, dann ist sie z.B. bis sieben am schlafen und steht dann auf.

360

I: Ok. Mhm, glaubst du, dass du anders, also dass dein Schlafverhalten anders wäre wenn du aussuchen könntest wann du zur Schule gehst?

365

P4: Ne, ich find nicht. Also ich find das ist jetzt so'ne Routine geworden, dass man immer in der selben Zeit ins Bett geht, in der selben Zeit einschläft und dann halt wieder morgens aufsteht.

I: Wenn du selber entscheiden könntest, wie würd so dein perfekter Tag aussehen?

370 P4: Ähm

I: Genau so wie jetzt oder würdest du was verändern?

375

P4: Also ich würd halt nur verändern, dass ich z.B. später aufwache. Also dass der Tag jetzt nicht so um 7 beginnt.

I: Also z.B. auf n Schultag gesehen. Würdest du zur ersten Stunde noch kommen, wenn du selber entscheiden könntest.

380 P4: Wenn ich selber entscheiden könnte dann würde ich eher zur Zweiten kommen.

I: Mhm.

P4: Also ich find das macht schon so was aus.

385

I: Diese eine Stunde?

P4: Halbe Stunde oder eine Stunde länger.

390 I: Mhm, also dein perfekter Schultag würde ab der zweiten Stunde, das ist dann neun Uhr ungefähr, anfangen?

- P4: Ja genau.
- 395 I: Ähm, und kein Langtag?
- P4: Genau, so bis zur 6., 7.
- I: Mhm, dass man nicht zu früh anfängt aber noch was vom Tag hat?
- 400 P4: Genau.
- I: Ok, verstehe. Du hast ja schon ein bisschen was dazu gesagt, dass es früher anders war, dass du versucht hast früher ins Bett zu gehen aber dann war es schwer, einzuschlafen, schwerer als jetzt, ne?
- 405 P4: Ja genau.
- I: Ok. Glaubst du, dass sich in Zukunft etwas an deinem Schlafverhalten ändern wird?
- 410 P4: [überlegt] Ich glaube eher nicht, ich würd wieder so bis zehn, elf wach bleiben bzw. so bis zwölf chillen und dann ins Bett gehen.
- I: Mhm. Ist dein Schlafverhalten am Wochenende sehr anders als unter der Woche?
- 415 P4: Ähm, ob ich länger schlafe oder?
- I: Z.B. Also ist das genau so gleich, gehst du gleich ins Bett, stehst du gleich auf?
- 420 P4: Eigentlich schon. Ich geh fast immer um zwölf geh ich eigentlich schlafen. Und an Wochenende steh ich spätestens um zehn auf.
- I: Mhm. Ok, von alleine dann?
- 425 P4: Ja, schon. Also zehn ist immer so eine Zeit. Manchmal kommt auch mein Vater und weckt. Also wir frühstücken halt immer so um zehn, elf.
- I: Aber du hast keinen Wecker?
- 430 P4: Nein, am Wochenende habe ich keinen Wecker, weil ich stehe ja automatisch auf.
- I: Ah ja. Wir haben schon über den Unterschied Wochenende – Wochentag gesprochen. Wenn du dich zurück erinnerst z.B. an die letzten oder vorletzten Ferien, ist der erste Schultag nach den Ferien, ist das besonders schwer dann aufzustehen?
- 435 P4: Ähm, also da gabs auch mal Tage, wo ich direkt aufgestanden bin, weil erster Schultag ist immer so, erster Schultag da macht man sich fertig und so und ist halt motiviert. Und dann so ab dem zweiten dritten Tag wird es wieder schwer.
- 440 I: Mhm, also der erste Schultag ist einfacher als der zweite und dritte?

P4: Ja genau, es gab auch mal so Ferien, da war der erste Schultag halt sehr schwer, weil man hat ja lange Zeit Ferien und konnte halt so aufstehen wann man möchte.

445 I: Mhm.

P4: Und dann wieder so um sieben aufstehen, da musste man nochmal reinkommen.

I: Mhm, und wie lang dauert das, dieses reinkommen so?

450

P4: Zwei, höchstens drei Tage.

I: Ok. Hast du manchmal den Eindruck, besser oder schlechter zu schlafen?

455 P4: Irgendwie denk ich mal wenn ich kürzer schlafe dann bin ich fitter, weil wenn ich länger schlafe dann bin ich irgendwie, wenn ich aufwache bin ich noch so müde.

I: Wie viel ist kürzer für dich? Ungefähr wie viel Stunden?

460 P4: Ähm fünf, sechs Stunden.

I: Ok, bei fünf sechs Stunden bist du fitter als bei

P4: Acht, neun Stunden.

465

I: Ok. Gibt es besondere Situationen in denen du besser einschlafen, durchschlafen und aufwachen kannst?

P4: Mh, ich weiß jetzt nicht.

470

I: Prüfungssituationen z.B. Klausurphase

P4: Ich schlafe eigentlich immer gut. Also da steh ich auf morgens früh auf. Dann bin ich auch nicht müde, also ich bin fit. Da ist es auch nicht schwer aufzustehen irgendwie.

475

I: Ok.

P4: Ich glaub das kommt auch so von der Aufregung. Und da will ich auch immer so früh aus dem Haus. Weil man halt noch so Klausurbogen und so holt und sich vorbereitet.

480

I: Ok, auf jeden Fall pünktlich sein.

P4: Ja, genau.

485 I: Ja, ok. Trinkst du manchmal koffeinhaltige Getränke? So Kaffee, Tee oder Energydrinks, um wach zu werden?

P4: Also Kaffee trink ich fast gar nicht. Also sehr sehr wenig. Ich trink eher Tee. Und meistens Energy.

490

I: Ok.

P4: Aber jetzt nicht extra, um wach zu bleiben.

495 I: Also du hast nicht morgens den Booster [Energydrink] oder so was in der Hand.

P4: Nein, nein. Wenn dann so mittags mit Freunden, aber jetzt nicht extra um, wach zu bleiben.

I: Also du holst dir das nicht, weil du denkst, boah ich bin müde, ich brauch das jetzt.

500 P4: Ja, deswegen hol ich das nicht.

I: Sondern man trinkt das zusammen, das schmeckt gut.

505 P4: Ja.

I: Ok. Ähm, gibt es irgendwas, was du tust, um wach zu werden, also wenn du merkst, irgendwie bin ich heute müde. Machst du dann irgendwas dagegen?

510 P4: Mh [überlegt] Wenn ich sehr müde bin und mir denke so, aus dem Tag wird nichts wenn ich jetzt so bin. Gehen wir z.B. einfach raus mit meiner Mutter und meinem Bruder.

I: Frische Luft?

515 P4: Ja genau, so in den Park. Zeit verbringen.

I: Mhm. Aber jetzt nicht so, dass du irgendwas trinkst oder

P4: Nein, was spezifisch zum wach werden trink nicht etwas.

520 I: Ok. N bisschen an der frischen Luft an der Sonne sein?

P4: Ja genau.

525 I: Mh, ja, gibt es sonst noch irgendwas, was du so dazu sagen möchtest? Fällt dir noch was ein, geht dir was durch den Kopf?

P4: Es gab z.B. auch immer so diese Fragen so, fändet ihr das besser wenn die Schule um neun anfängt. Das war auch mal Thema.

530 I: Wer hat das gefragt?

P4: In der Schule gab's mal sone Umfrage.

535 I: Ok.

P4: Oder halt so unter Freunden. Dass manche sagen, um neun Schule wäre besser. Aber da bin ich halt der Meinung, dass je früher desto früher haben wir auch frei, deswegen bin ich eher der Typ, dass Schule normal wie immer ab der ersten anfängt.

540 I: Ok. Und wenn jetzt z.B. nicht G8 wär, man hätte höchstens sieben Stunden. Würdest du dann sagen, dann wärst du damit einverstanden ab der zweiten Stunde oder wärst immer noch für die erste?

545 P4: Ich wär immer noch für die erste.

I: Ok. Aber es gibt viele Mitschüler\*innen, die sagen lieber ab der zweiten?

P4: Ja

550 I: Glaubst du mehr sagen ab der zweiten als ab der ersten

P4: Ich glaub eher mehr sind für die zweiten, also ab der zweiten.

555 I: Mhm, ist so dein Gefühl.

P4: Ja.

I: Mhm, würdest du dich selber eher als Frühaufsteher oder eher als Spätaufsteher beschreiben.

560 P4: Eher als Frühaufsteher.

I: Mhm.

565 P4: Also wenn ich früh aufstehe, manchmal find ich das auch nicht schlecht, da bin ich halt früher wach.

I: Also ist das so dass du manchmal auch z.B. vor der Schule noch Sachen machst?

570 P4: Morgens?

I: Ja

575 P4: Nein, morgens mach ich nie Hausaufgaben. Ich bin eher der Typ, der das abends immer erledigt und morgens dann halt nichts zu tun hat.

I: Ok.

580 P4: Also es gibt z.B. auch welche, die packen ihre Tasche erst morgens.

I: Ja

P4: Oder gucken erst morgens was sie anziehen. Aber ich mach das alles erst abends

585 I: Du legst dir alles zurecht?

P4: Ja ich find morgens wird das zu stressig.

590 I: Ok. Ich bin mit den Fragen durch wenn du noch was sagen möchtest kannst du das gerne machen.

P4: Hab ich nicht

595 I: Dir fällt nichts ein?

P4: Das war alles.

I: Ja super. Ich sag schon mal danke.

600

[Ende]

Notizen:

605 Das Gespräch findet in entspannter und konzentrierte Atmosphäre statt. Grund zur Ablenkung besteht nicht. P4 wirkt nicht übermäßig gesprächsfreudig, antwortet jedoch auf die Fragen, sodass ein Gespräch entstehen kann.

### 7.3 Erster Durchgang der Zusammenfassung

#### Kategorisierung – erster zusammenfassender Durchgang

Fall Zeile	Zitat	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
P1 9ff	P1: Ja wenn ich an Schlafen denke, dann ist das immer so, dann freut man sich. Vor allem wenn ich früh von der Schule nach Hause komme, dann freut man sich, schlafen zu gehen. Weil ich bin selber, ich hab zu wenig Schlaf. Und mit Schlaf assoziiere ich so'n Glücksgefühl.	Besonders nach der Schule freut sich P1 darüber, schlafen gehen zu können, da er einschätzt, zu wenig zu schlafen. Schlafen hängt für ihn mit einem Glücksgefühl zusammen.	Müdigkeit aufgrund von zu wenig Schlaf wird als Grund für die Freude bezüglich des Schlafes eingeschätzt	K1 Positive Assoziation mit Schlaf – besonders bei genereller Müdigkeit
P1 21f	P1: Mh, wenn ich morgens aufstehen muss, z.B. zur Schule dann merk ich schon, dass meine Augen rot sind, dass die zufallen, dass die ganze Zeit tränen.	Morgens nach dem Aufstehen, vor Schulbeginn, deuten körperliche Signale auf Müdigkeit hin.	Körperliche Signale verweisen auf morgendliche Müdigkeit	K2 Körperliche Müdigkeit vor den ersten beiden Schulstunden
P1 26	P1: Auch mit dem Kopf bin ich manchmal nicht ganz bei der Sache im Unterricht.	Es fällt P1 schwer, morgens dem Unterricht zu folgen.	Konzentration am frühen morgen ist schwierig.	K3 Konzentrationsprobleme in den ersten Schulstunden
P1 30f	P1: Besonders in den ersten beiden Stunden. Aber wenn ich dann ein bisschen rumgegangen bin dann geht's eigentlich.	In den ersten beiden Schulstunden fällt es P1 besonders schwer, dem Unterricht zu folgen, was sich nach etwas Bewegung bessert.	In den ersten beiden Schulstunden fällt es schwer sich zu konzentrieren, Bewegung hilft die Probleme zu bessern.	K3 Konzentrationsprobleme in den ersten Schulstunden – Bewegung als teilweise Problemlösung
P1	I: Also du hast ja schon gesagt, dass	Ich empfinde schlaf als erholend	Schlaf wird als erholend	K4 Erholende Wirkung

34ff	<p>du Schlaf eher positiv, du hast dann so Glücksgefühle und so. Also könnte man sagen, dass Schlaf für dich erholend ist?</p> <p>P1: Ja auf jeden Fall.</p>		empfundene	des Schlafs K1
P1 39ff	<p>I: Schläfst du schnell ein? Oder ist es wenn du abends im Bett liegst, guckst du das stundenlang gegen die Decke?</p> <p>P1: Mal so mal so. Manchmal bin ich innerhalb 5 Minuten weg. Und manchmal bin ich noch ein, zwei Stunden wach. Ist unterschiedlich.</p>	Das Einschlafen gestaltet sich unterschiedlich. Es geht mal sehr schnell, mal dauert es sehr lang.	Einschlafdauer wird sehr unterschiedlich empfunden.	K5 Variierende Einschlafdauer
P1 50ff	<p>I: Ist morgens aufstehen für dich einfach oder schwer?</p> <p>P1: Nee, komplett schwer, weil ich stelle immer einen Wecker und der klingelt und dann fällt's mir richtig schwer aus'm Bett aufzustehen. Ich hab auch oft deshalb die ersten beiden Stunden geschwänzt so zu sagen, weil einfach keine Lust hatte aufzustehen.</p>	Morgens mit einem Wecker aufzustehen fällt mir so schwer, dass ich gelegentlich länger im Bett geblieben bin und nicht zu den ersten Stunden gegangen bin.	Große Schwierigkeiten beim Aufstehen mithilfe eines Weckers verhindern teilweise Teilnahme an den ersten Schulstunden	K6 Schwierigkeiten, morgens mithilfe eines Weckers aufzustehen
P1 57ff	<p>I: Benutzt du die Snooze Funktion?</p> <p>P1: Ich stell dann immer meistens noch einen Wecker, 10 Minuten</p>	Ich benutze zwei Wecker, 10 Minuten nacheinander.	Benutzung mehrerer Wecker	K7 Benutzung mehrerer Wecker

	später.			
P1 67ff	I: Kommt es vor, dass du müde in der Schule bist?  P1: Ja.	Ich bin manchmal müde in der Schule.	Müdigkeit in der Schule	K8 Müdigkeit in der Schule
P1 73ff	I: Hast du schon mal während der Schulzeit geschlafen? Also sei es in ner Freistunde oder während des Unterrichts?  P1: Nein. Oder manchmal wenn ich zwei Doppelstunden frei hab. Ich wohn ja hier in der Nähe, 5 Minuten. Dann bin ich manchmal nach Hause gegangen, hab mich auf's Ohr gelegt. Hab n bisschen geschlafen.	Ich schlafe während der Schulzeit nicht in der Schule, jedoch gelegentlich bei mir zu Hause.	Kein Schlafen in der Schule. Gelegentliches Schlafen während der Schulzeit daheim.	K9 Kein Schlafen in der Schule.  K10 Gelegentliches Schlafen während der Schulzeit
P1 82ff	I: Schläfst du regelmäßig tagsüber? Also machst du sowas wie'n Mittagsschlaf?  P1: An Schultagen ja.	An Schultagen mache ich einen Mittagsschlaf.	Mittagsschlaf an Schultagen	K11 Mittagsschlaf an Schultagen
P1 90ff	I: Ok. Kommt es öfter vor, dass du verschläfst, obwohl du einen Termin hast? Also jetzt z.B. Schule oder auch was anderes?  P1: Bei Terminen eher nicht. Weil ich nehm irgendwie andere Termine wichtiger wahr als die	Zu Terminen, die mir wichtiger sind als die Schule, verschlafe ich in der Regel nicht.	Frühe bzw. morgendliche Termine, die als wichtig eingeschätzt werden, werden eingehalten	K12 Schwierigkeiten beim Einhalten weniger wichtiger morgendlicher Termine (z.B. Schule)  bzw  Keine Schwierigkeiten

	Schule. Aber in der Schule ist das wie gesagt schon mal vorgekommen. Die ersten beiden Stunden, dass ich die dann ausgelassen hab, z.B. so Fächer, die ich eh nicht im Abi hab.			beim Einhalten als wichtig erachteter morgendlicher Termine – trotz Müdigkeit
P1 106ff	<p>I: Ja, würdest du sagen, dass das was damit zu tun hat, ähm, dass du dann auch viel später ins Bett gegangen bist, an solchen Tagen?</p> <p>P1: Ne, es gibt auch Tage, da gehe ich z.B.. Also eher selten, aber es gibt da gehe ich z.B. um 10 ins Bett und bin dann morgens trotzdem, komm ich nicht ausm Bett. Total müde.</p>	Auch an Tagen, vor denen ich früh schlafen gehe, bin ich oft sehr müde, sodass ich morgens Schwierigkeiten beim Aufstehen habe	Müdigkeit und Schwierigkeiten beim Aufstehen trotz frühen Zubettgehens	K13 Müdigkeit und Schwierigkeiten beim Aufstehen trotz frühen Zubettgehens
P1 111ff	<p>I: Mhm, also d.h. man geht ja nicht jeden Tag um Punkt elf</p> <p>P1: Ja</p> <p>I: Elf Uhr elf oder so ins Bett. Das ist ja immer n bisschen unterschiedlich. Wie ist da so deine Zeit, ungefähr?</p> <p>P1: Meistens so um zwölf bis eins</p> <p>I: Also nach zwölf. D.h. wenn du, hin und wieder schaffst du es auch</p>	Ich gehe meistens nach zwölf ins Bett. Wenn ich früher ins Bett gehe, habe ich Probleme einzuschlafen	Schlafen gehen vor 00 Uhr fällt schwer	K14 Schwierigkeiten, früher als 00 Uhr einzuschlafen

	<p>unter der Woche wenn Schule ist um zehn ins Bett.</p> <p>P1: Es fällt mir schwer, weil ich kann meist dann nicht einschlafen.</p> <p>I: Ok.</p>			
P1 128ff	<p>P1: Und bin dann mit anderen Sachen beschäftigt.</p> <p>I: Was für andere Sachen?</p> <p>P1: Weiß nicht, an meinem Handy oder solche Sachen.</p> <p>I: Mhm, noch was gucken.</p> <p>P1: Ja, Instagram, oder ich telefonier abends meist mit meiner Freundin. Meist schlafen wir dann zusammen ein, beim Telefonieren.</p>	<p>Vor dem Einschlafen nutze ich mein Smartphone, um zu telefonieren oder bei Instagram aktiv zu sein</p>	<p>Nutzung des Smartphones vor dem Einschlafen</p>	<p>K15 Nutzung des Smartphones vor dem Einschlafen</p>
P1 140ff	<p>I: Hast du den Eindruck, dass deine Leistung in der Schule leidet, weil du zu müde bist? Also erstmal so allgemein gefragt, und du hast ja auch gerade schon gesagt, ersten beiden Stunden v.a.</p> <p>P1: Ja. Ähm, z.B. bei den Stunden wo ich nicht da bin, da fehlt natürlich das Wissen, was die im</p>	<p>Ich glaube, meine Schulleistung leidet dadurch, dass ich morgens gelegentlich fehle und Motivationschwierigkeiten habe wenn ich müde bin</p>	<p>Schlechtere Schulleistung durch schlafbedingten Absentismus und Motivationschwierigkeiten</p>	<p>K16 Beeinflussung der Schulleistung durch schlafbedingten Absentismus und müdigkeitsbedingte Motivationsprobleme</p>

	<p>Unterricht gemacht haben. Plus, in den ersten beiden Stunden hat man einfach keinen, hab ich keine Motivation mitzumachen. [...]</p> <p>P1: Und sitz' da einfach nur, sitze die Zeit ab, obwohl ich weiß, dass ich's kann. Weil einfach keine Lust drauf.</p>			
P1 157ff	<p>I: Ok, und hast du im Gegenteil den Eindruck, dass es irgendwie ne Uhrzeit gibt in der Schule wo du merkst so, ach jetzt, jetzt bin ich wach, jetzt bin ich da. Jetzt ist es einfach sich zu motivieren?</p> <p>P1: Ja, ab der Dritten würde ich sagen.</p> <p>I: Ok, dass ist so ab zehn Uhr, oder?</p> <p>P1: Ja, 10:05 Uhr.</p>	<p>Ab der dritten Stunde, so ab 10:05 Uhr fühle ich mich wacher und motivierter in der Schule</p>	<p>Weniger Probleme bezüglich Motivation und Müdigkeit ab 10 Uhr</p>	<p>K17 Weniger Probleme bezüglich Motivation und Müdigkeit ab 10 Uhr</p>
P1 167ff	<p>I: Woran merkst du diesen Unterschied?</p> <p>P1: Dadurch dass, dass dazwischen auch Pause ist und ich bisschen rumgegangen bin an die frische Luft und so weiter und ähm, man sich so zu sagen viel wacher fühlt.</p>	<p>Ich bemerke nach etwas Bewegung und frischer Luft in der Pause, dass ich weniger ans Schlafen denke und mich fitter fühle</p>	<p>Weniger Nachdenken an Schlaf und waches Gefühl nach Bewegung und frischer Luft in der Pause</p>	<p>K18 Wachheit zeichnet sich durch ein dementsprechendes Gefühl und durch weniger Nachdenken über Schlaf aus</p> <p>Auch K3</p>

	<p>I: Mhm.</p> <p>P1: Irgendwie fitter, da denkt man auch nicht mehr ans Schlafen</p>			<p>Bewegung und frische Luft wird als aufweckend empfunden</p>
P1 176ff	<p>I: Mhm, also ist das so, dass du dich das wacher macht wenn du auch mal draußen bist?</p> <p>P1: Ja.</p>	<p>Nach einem Aufenthalt im Freien bin ich wacher</p>	<p>Aufenthalt im Freien wirkt sich positiv auf Wachheit aus</p>	<p>K3</p>
P1 180ff	<p>I: Ok. Hast du schon mal drüber nachgedacht ob das normal ist wie viel du schläfst? Wann du schläfst?</p> <p>P1: Also ich denk ich schlaf zu wenig.</p> <p>I: Mhm.</p> <p>P1: Ich komm meist so auf sieben Stunden oder so.</p> <p>I: Ja.</p> <p>P1: Wenn's gut läuft. Manchmal sechs, sechsanhalb. Also ich denk ich müsste schon so acht Stunden schlafen.</p>	<p>Beim Nachdenken über mein Schlafverhalten ist mir aufgefallen, dass ich zu wenig schlafe, das heißt weniger als acht Stunden</p>	<p>Vermutung, mit unter acht Stunden Schlaf, zu wenig zu schlafen</p>	<p>K19 Vermutung, mit unter acht Stunden Schlaf, zu wenig zu schlafen</p>
P1 194ff	<p>I: Unterhältst du dich auch mit deinen Freunden/Freundinnen</p>	<p>Ich tausche mich nicht mit meinen Freund*innen über unser Schlafverhalten</p>	<p>Kein Austausch mit Freund*innen bezüglich des</p>	<p>K20 Kein Austausch bezüglich</p>

	<p>Mitschülern oder so über Schlaf und Schlafverhalten?</p> <p>P1: Nein. [...] Ist kein Thema.</p>	aus	Schlafverhaltens	Schlafverhalten im Freundeskreis
P1 203ff	<p>I: Gut, in der Familie oder so?</p> <p>P1: Nicht wirklich.</p> <p>I: Vielleicht mal ich hab zu wenig geschlafen, oder ich bin müde, aber nicht richtig?</p> <p>P1: Ne. [kurze Pause] Zum Beispiel mein Bruder, ich gehe mit ihm trainieren</p> <p>P1: Meist so, er kommt ja wie ich von der Schule, dann essen wir was, dies das und so um 18 Uhr gehen wir dann meistens ins Fitness.</p> <p>P1: Ähm, manchmal sag ich ich kann jetzt nicht kommen ich muss schlafen, ich bin viel zu müde, ich hab gar keine Kraft oder so. Aber er irgendwie hat Kraft oft. Geht n bisschen früher schlafen. Dann leg ich mich erst mal was auf's Ohr, dann sag ich lass mal um acht. Dann steh ich so um acht auf und</p>	<p>In meiner Familie tauschen wir uns nicht wirklich über Schlaf und Schlafverhalten aus.</p> <p>Bemerkbar werden diesbezüglich nur Unterschiede wenn ich mich mit meinem Bruder verabrede</p>	<p>Kaum bis kein Austausch bezüglich Schlafverhalten in der Familie</p> <p>Unterschiede bezüglich des Schlafverhaltens mit dem Bruder</p>	<p>K21 Kein Austausch bezüglich Schlafverhalten in der Familie</p> <p>K22 Unterschiedliches Schlafverhalten in der Familie</p>

	<p>dann gehen wir erst. [...] I: Ok. Also ihm fällt es leichter, früher ins Bett, früher aufzustehen?  P1: Ja</p>			
P1 236ff	<p>I: Wenn du deinen Schlaf, wenn du selber aussuchen könntest, wie du wann schläfst, glaubst du dann würde sich viel verändern an deinem Schlafverhalten?  P1: Ich sag mal so, z.B. von Samstag auf Sonntag dann penn ich komplett aus, dann penn ich meist bis zwölf dreizehn Uhr. [...] P1: Aber irgendwie bin ich dann trotzdem müde. Ich weiß auch nicht woran das liegt. Ich komm dann auch schwer ausm Bett. Ich bin dann meist noch eine Stunde im Bett.</p>	<p>Sogar wenn ich so lange schlafen kann wie ich will und ausschlafe bin ich morgens noch müde und liege länger im Bett.</p>	<p>Müdigkeit und Probleme beim Aufstehen trotz Ausschlafens</p>	<p>K23 Müdigkeit und Probleme beim Aufstehen trotz Ausschlafens</p>
P1 251ff	<p>I: Mhm und sagen wir du könntest entscheiden wann du zur Schule gehst. Nicht dass jemand dir sagt, du musst um acht Uhr da sein oder so, sondern du darfst frei entscheiden, also wie würd dein perfekter Tag aussehen?</p>	<p>Wenn ich entscheiden könnte wann die Schule anfängt, würde ich 9:10 Uhr wählen. So kann man länger schlafen und hat noch etwas vom Tag – 10 ist zu spät und 8 ist viel zu früh</p>	<p>Favorisierter Schulanfang um ca 9 Uhr – Ablehnen des Schultaganfangs um 8 Uhr</p>	<p>K24 Favorisierter Schulanfang um ca 9 Uhr  K25 Ablehnung Schulanfangs um 8 Uhr</p>

	<p>P1: Ich würd mal sagen, Schule sollte vielleicht eine Stunde später anfangen um 9:10 Uhr. Das würd schon einen großen Unterschied machen. Optimal wär natürlich 10 Uhr, aber ich glaub da hätte man nichts mehr vom Tag. Aber ich find acht Uhr viel zu früh.</p>			
P1 266ff	<p>P1: Als ich jünger war, war ich sehr viel am Videospiele spielen. Am PC oder an der Playstation, dann bin ich meist später ins Bett gegangen, so um drei vier Uhr. [lacht] Aber jetzt hat sich das zum Glück geregelt</p> <p>I: Wann war das so ungefähr? Wie alt warst du so ungefähr?</p> <p>P1: So 13 14</p> <p>I: Mhm. Ok. Und war das dann in der Zeit, dass du's krass gemerkt hast in der Schule? Also dass du voll müde warst? Weil dann hattest du natürlich nur drei, vier, fünf Stunden Schlaf.</p> <p>P1: Es geht, zu der Zeit, Mittelstufe und Unterstufe war ich komplett schlecht in der Schule, ich bin auch</p>	<p>Im Alter von 13/14 bin ich später ins Bett gegangen als jetzt, weil ich bis drei, vier Uhr Videospiele gespielt habe. Zu dieser Zeit war ich schlecht in der Schule und habe ein Schuljahr wiederholt. Das hat sich ab der neunten Klasse verbessert</p>	<p>Im Alter von 13 bzw. 14 Jahren: längeres Wachbleiben verstärktes Videospiele schlechte Schulleistung</p>	<p>K26                    Längeres Wachbleiben im Alter von 13 bzw. 14 Jahren</p>

	<p>ein mal sitzen geblieben.</p> <p>P1: So mich hat zu der Zeit Schule nicht so interessiert. Und ähm, erst so ab der neunten hat sich das bei mir geändert. Seit dem hab ich auch gute Noten, weil ich dann so gelernt hab [ab weil schwer verständlich]</p>			
P1 287ff	<p>I: Glaubst du, also ich hab ja grad gefragt wie war's als du jünger warst. Ob da irgendwas anders war. Glaubst du in Zukunft wird sich irgendwas ändern an deinem Schlafverhalten?</p> <p>P1: Ich hoffe es. Ich hoffe ich find diesen Schlafrythmus, der für mich am besten ist.</p>	<p>Ich hoffe, dass ich in Zukunft so schlafe, dass es für mich gut ist</p>	<p>Hoffnung auf zukünftige Verbesserung des Schlafverhaltens</p>	<p>K27 Hoffnung auf zukünftige Verbesserung des Schlafverhaltens</p>
P1 303ff	<p>P1: Ja am ersten Tag der Schule, also vom letzten Ferien zum ersten Schultag ist das immer so gewesen, dass ich die komplette Nacht wach war und im Bett lag und gar nicht schlafen konnte.</p>	<p>In der Nacht vor dem ersten Tag nach den Ferien schlafe ich so gut wie gar nicht</p>	<p>Wachbleiben in der Nacht vor dem ersten Tag nach den Ferien</p>	<p>K28 Enorme Schwierigkeiten, das Schlafverhalten nach den Ferien zu regulieren</p>
P1 309ff	<p>P1: Und dann hab ich dann meistens nach der Schule komplett ausgeschlafen, weil ich halt den Schlaf in der Nacht nicht hatte. Dann dauert das halt ne längere</p>	<p>Den versäumten Schlaf hole ich nach der Schule nach. Es dauert ein bis zwei Wochen, bis ich mich an den Schlafrythmus in der Schulzeit gewöhne.</p>	<p>Nachholen von versäumtem Schlaf nach der Schule</p> <p>Längere Schwierigkeiten, das Schlafverhalten nach den</p>	<p>K28 Enorme Schwierigkeiten, das Schlafverhalten nach den Ferien anzupassen</p>

	Zeit bis sich das wieder regelt. Bis ich dann wieder nachts schlafen gehen. Das dauert schon so ein zwei Wochen.		Ferien anzupassen	
P1 314ff	I: Also in den Ferien hast du einen komplett anderen Schlafrythmus?  P1: Da schlaf ich ja immer aus. Und geh immer später schlafen, bin dann meist auch unterwegs, draußen und so.	In den Ferien schlafe ich immer später ein und wache später auf als in der Schulzeit	Verändertes Schlafverhalten in den Ferien  Lange wach bleiben an freien Tagen	K29 Verändertes Schlafverhalten in den Ferien  K65
P1 325ff	P1: Also wenn ich schlafe dann schlaf ich meistens gut. Außer wenn, ich bin so'n Typ wenn ich irgendein Geräusch höre oder so ich wach direkt auf.  I: Also du hast einen leichten Schlaf?  P1: Ja.  I: Ok. Also das ist dann, ist das dann auch so, dass du mehrfach in der Nacht aufwachst?  P1: Eigentlich nicht. Vielleicht einmal, um was zu trinken. Aber eher selten.	Wenn ich schlafe, schlafe ich meistens bis auf einen etwas leichten Schlaf gut	Eher Positive Beschreibung des Schlafs	K30 Keine nennenswerten Durchschlafprobleme
P1	P1: Bei besonderen	In besonderen Stresssituationen schlafe	Stress wirkt sich auf	K31 Auswirkungen von

346ff	Stresssituationen ist es meist so, dass ich dann noch im Bett liege, versuche einzuschlafen aber die ganze Zeit über die Situation nachdenke und versuche das zu reflektieren. Oder eine Lösung zu finden. Aber anders ist es nicht	ich ähnlich gut wie in normalen Situationen, mir fällt nur das Einschlafen schwerer	Einschlafen, nicht aufs Durchschlafen aus	Stress auf das Einschlafen
P1 355ff	<p>I: Trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden? Also Kaffee, oder Energy</p> <p>P1: Nicht um wach zu werden. Z.B. wenn ich unterwegs bin draußen auf den Ringen oder so</p> <p>I: Ja</p> <p>P1: Dann trink ich meist so'n Energydrink, aber jetzt nicht um wach zu werden, sondern einfach aus Geschmack.</p> <p>I: Mhm, gibt es irgendwelche, also machst du irgendwas, um besonders wach zu sein?</p> <p>P1: Nein.</p>	Ich trinke keine koffeinhaltigen Getränke oder mache etwas anderes, um wach zu werden oder zu bleiben	Kein Substanzkonsum zur Steigerung des Wachseins	K32 Kein Substanzkonsum zur Steigerung des Wachseins
P1 376ff	I: Denkst du deine Leistung wär besser gewesen wenn du immer zur zweiten oder zur dritten Stunde in die Schule gegangen	Ich denke, meine Leistung in der Schule wäre merkbar besser gewesen wenn ich nicht zur ersten Stunde in die Schule gehen müsste	Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich der Schulleistung	K33 Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich der Schulleistung

	<p>wärst?</p> <p>P1: Ja auf jeden Fall.</p> <p>I: Was würdest du so einschätzen. Wie viel? Also super viel besser? Oder ne Tendenz?</p> <p>P1: Mh. [Pause, überlegt] Wenn wir jetzt von Punkten ausgehen, so in jedem Fach mindestens ein Punkt mehr.</p>			
P1 393	<p>P1: Dann hat man auch mehr Motivation zu lernen. Am Abend so sich n bisschen hinzusetzen und das zu machen, weil meist kommt man spät nach Hause, weil man z.B. arbeitet oder so. Und dann hat man halt gar kein Bock mehr, weil man muss ja morgen früh aufstehen. Dann geht man direkt pennen. Oder wenn ich dann später Schule hätte, dann könnte ich mir das abends nochmal angucken, bisschen lernen.</p>	<p>Ein späterer Schulanfang wirkt sich positiv auf meine Motivation aus und ermöglicht mir, abends Unterrichtsinhalte zu wiederholen und mehr zu lernen</p>	<p>Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich des eigenen Lernverhaltens und -erfolgs</p>	<p>K34 Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich des eigenen Lernverhaltens und -erfolgs</p> <p>K64</p>
Ab hier Interview mit P2				
P2 5ff	<p>I: Wenn du an schlafen denkst, so ganz allgemein schlafen gehen, was geht dir so durch den Kopf, was gehört für dich dazu?</p>	<p>Wenn ich an Schlafen denke, denke ich daran mich dafür fertig zu machen und daran wann ich am kommenden Tag aufstehen muss</p>	<p>Erste Assoziation mit Schlafen bezieht sich auf hinlegen und aufstehen.</p>	<p>K35.1 Erste Assoziation mit Schlaf ist funktioneller Natur</p>

	<p>P2: Ja so, fertig machen, so Zähne putzen und so. Wecker stellen, wann ich morgen aufstehen muss. Und halt, also eher so für den nächsten, also wenn ich jetzt schlafen gehen, was ist morgen früh wie wann muss ich aufstehen, so halt.</p> <p>I: Mhm. Ok, also du, schlafen gehen bedeutet für dich auch wann steh ich auf?</p> <p>P2: Ja, genau.</p>			
P2 17ff	<p>I: Ist es wenn du daran denkst so allgemein, schlafen gehen, ist es eher positiv oder eher negativ.</p> <p>P2: Eher positiv. [...]</p> <p>I: Du freust dich?</p> <p>P2: Ja, ist ja schön schlafen, also ich liebe schlafen.</p>	Ich finde Schlafen sehr positiv	Positive Bewertung von Schlaf	K1
P2 38ff	<p>I: Findest du das erholend, also wenn du</p> <p>P2: Wenn ich schlafen gehe?</p> <p>I: Ja</p>	Im Normalfall – wenn ich gut schlafen kann – empfinde ich Schlaf als sehr erholsam	Schlaf wird allgemein als erholsam empfunden	K4

	<p>P2: Ja, also ich denke das kommt noch drauf an was so im Laufe des Tages passiert, also ich denke das kommt drauf an wie ähm was z.B. war, so ob mein Bruder einschlafen kann. z.B. diese Nacht hab ich halt überhaupt nicht gut schlafen können da war es halt nicht so erholsam, ähm, aber sonst find ichs halt mega erholsam.</p>			
P2 52ff	<p>P2: Ähm, nein, eigentlich gar nicht. Ich brauch eigentlich ziemlich lange. Glaube ich zumindest, ich weiß ja nicht wann ich genau einschlafe. [...]</p> <p>P2: Aber, ähm ich brauch eigentlich schon lange so. Ich bin jemand ich brauch lange um zur Ruhe zu kommen. [...]</p> <p>P2: Also ich bin auch immer so hin und her, welche Seite ist jetzt besser.</p> <p>I: Ok. Du liegst lange wach?</p> <p>P2: Ja, genau.</p>	<p>Ich glaube, dass ich normalerweise recht lange zum Einschlafen brauche</p>	<p>Einschlafdauer wird als lang eingeschätzt</p>	<p>K35 Schwierigkeiten schnell einzuschlafen – lange wach liegen</p>
P2 72ff	<p>P2: Es kommt drauf an, also wenn ich weiß, dass ich nicht direkt</p>	<p>Wenn ich morgens liegen bleiben kann mache ich das auch. Zum Aufstehen</p>	<p>Benutzung mehrerer Wecker</p>	<p>K7</p>

	<p>aufstehen muss, wenn ich noch ein zwei Stunden Zeit hab, dann bleib ich so'n bisschen n Bett liegen. Ich mach auch manchmal diese Sache so, ich hab so drei, vier Wecker.</p> <p>I: Snoozen?</p> <p>P2: Ja, so in zehn Minuten Abständen. Also bis ich ganz aufstehe, es kommt drauf an, aber sonst lass ich mir eigentlich gerne Zeit. Aber ich brauch eigentlich auch so mehrere Wecker. Um dann wirklich ganz aufzustehen, wenn ich z.B. so Schule muss oder so.</p> <p>I: Mhm, also ein Wecker würde nicht reichen?</p> <p>P2:Ja, also in der Schulzeit nicht so. Zwei waren eigentlich ganz ok. Aber ich mach das meistens etwas früher, damit ich beim zweiten Mal angenehmer aufstehen kann. So ich brauch immer diese zehn Minuten Halbschlaf, um dann beim zweiten Mal besser aufstehen zu können.</p>	benötige ich mehrere Wecker.		
P2 93ff	I: Wenn du, ist es, also jetzt bist du ja nicht mehr in der Schule, aber kam es in der Schule öfter vor, dass	In der Schule war ich oft müde. Ich bin unter der Woche oft spät ins Bett gegangen, weil ich abends noch viele	Müdigkeit in der Schule spätes Zubettgehen unter der Woche	K8 und K36 Spätes

	<p>du müde warst?</p> <p>P2: Ja. Oft eigentlich. Ähm, bei mir war das auch immer so, also in der Woche bin ich halt immer voll spät schlafen gegangen, weil ich noch voll die Sachen erledigen musste, also z.B. Hausaufgaben, also ich hab in der Woche extrem viel zu tun. Äh und am Wochenende bin ich immer z.B. früher schlafen gegangen und dann auch immer früher auf, ne, doch so immer um 9 eigentlich wach, obwohl das für andere nicht so normal ist, aber, was war die Frage nochmal? Sorry</p> <p>I: Alles gut, alles gut. Ob du in der Schule müde bist.</p> <p>P2: Achso, ja doch.</p>	<p>Dinge zu erledigen hatte. Am Wochenende bin ich oft früher ins Bett und gegen neun Uhr aufgestanden</p>	<p>früheres Zubettgehen am Wochenende</p>	<p>Zubettgehen unter der Woche</p> <p>sowie K37 Früheres Zubettgehen am Wochenende</p>
<p>P2 107ff</p>	<p>I: Ist es schon mal vorgekommen, dass du in der Schule geschlafen hast?</p> <p>P2: Ja. Schon, also schon paar Mal.</p> <p>I: Auch im Unterricht?</p> <p>P2: Ja, also ich bin nicht eingeschlafen, aber ich hätte</p>	<p>Während der Schulzeit habe ich einige Mal kurz geschlafen.</p>	<p>Kurzes Einschlafen während der Schulzeit</p>	<p>K38 Kurzes Einschlafen während der Schulzeit</p> <p>K10</p>

	<p>eigentlich einschlafen können wenn ich nicht ganz vorne sitzen würde. Sag ich mal so.</p> <p>I: Also eingnickt?</p> <p>P2: Ja.</p>			
P2 120ff	<p>I: Ok. Kommt es öfter vor, dass du verschläfst, obwohl du einen Termin hast?</p> <p>P2: Nicht so oft. Also da bin ich eigentlich so konsequent. Also in der Schule ist es mir vielleicht paar Mal passiert aber dann auch nur so die erste Stunde oder so. Aber sonst eigentlich nicht so.</p> <p>I: Mhm.</p> <p>P2: Aber in der Schule kam es ein zwei Mal vor [lacht].</p>	<p>Ich schaffe es, morgens Termine einzuhalten. Zur ersten Schulstunde habe ich einige wenige Male verschlafen.</p>	<p>Einhalten von morgendlichen Terminen</p> <p>Seltenes Verschlafen der ersten Stunde</p>	K12
P2 130ff	<p>I: Ja, normal [lacht]. Machst du Mittagsschlaf?</p> <p>P2: Ja. Also früher hab ich's gar nicht getan. Aber wie gesagt weil ich halt so viel in der Woche zu tun hab und dann mir immer so versuche, also weil's immer so oft abends ist oder so. Nehm ich mir</p>	<p>Da ich abends oft noch viele Dinge zu erledigen habe, mache ich an Schultagen tagsüber ca eine Stunde Mittagsschlaf bzw. -ruhe</p>	<p>Mittagsschlaf an Schultagen</p>	K11 K64

	<p>immer so eine Stunde. Auch wenn es kein Mittagsschlaf ist aber auf jeden Fall hinlegen. N bisschen so Energie sammeln.</p> <p>I: Mhm, ausruhen.</p> <p>P2: Ja genau.</p>			
P2 141ff	<p>I: Gibt es Zeitpunkte am Tag, oder Zeitfenster, Stunden oder sowas wo du besonders müde bist?</p> <p>P2: Ähm, also so, es war jetzt immer so nach der Schule, ich weiß jetzt nicht wie es im Laufe der Zeit wird, aber so 16 Uhr eigentlich immer so. So 15-17 Uhr.</p>	Zwischen 15 und 17 Uhr bin ich müde	Müdigkeit am späten Nachmittag	K39 Müdigkeit am späten Nachmittag
P2 153ff	<p>I: Ok. Und gibt es ne Zeit wo du besonders wach bist? Wo du das Gefühl hast so richtig Power zu haben?</p> <p>P2: [überlegt] Ich weiß es ehrlich gesagt nicht. Das ist unterschiedlich, also manchmal bin ich morgens so z.B. wenn ich keine Schule habe, oder auch wenn ich Schule hab so um elf Uhr oder so. Dann geht's eigentlich voll fit. Und zum Abend hin eigentlich, ne gar nicht. Also wenn dann nur</p>	Wann ich wach bin ist unterschiedlich. An Schultagen ist es meistens gegen 11 Uhr.	Wachheit an Schultagen ab 11 Uhr	K40 Wachheit an Schultagen ab 11 Uhr

	<p>morgens.</p> <p>I: Mhm. Vormittags quasi?</p> <p>P2: Ja genau.</p>			
P2 165ff	<p>I: Bleibst du lange wach wenn du lange wach bleiben kannst?</p> <p>P2: Nein, also ich versuch eigentlich immer direkt zu schlafen. Es geht halt nicht so. Ähm aber wenn ich die Möglichkeit hab und weiß ich muss am nächsten Morgen nichts machen, dann will ich eigentlich direkt schlafen gehen und die ganze Zeit ausnutzen, die ich dann hab.</p>	<p>Ich gehe wenn es mir möglich ist auch und gerade an freien Tagen früh ins Bett, um möglichst viel zu schlafen</p>	<p>Frühes Zubettgehen an freien Tagen, um mehr schlafen zu können</p>	<p>K41 Frühes Zubettgehen an freien Tagen</p>
P2 172ff	<p>I: Hast du den Eindruck, dass deine Leistungen in der Schule darunter gelitten haben, dass du müde warst?</p> <p>P2: Schon, weil man vor allen Dingen quasi im Unterricht nicht so viel mitmachen konnte. [...]</p> <p>P2: Ähm, weil man auch ich glaube schwache Konzentration hat. Ist halt schon die Leistung beeinflusst auch z.B. ähm. So'ne Klausuren oder so ist bei mir auch wenn man</p>	<p>Aufgrund von Müdigkeit in der Schule hatte ich Probleme, dem Unterricht zu folgen. Ich konnte mich nicht so gut konzentrieren und hatte in Klausuren, die in der ersten Stunde geschrieben wurde anfangs Probleme</p>	<p>Müdigkeit in der Schule beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit im Unterricht und während Klausuren</p>	<p>K42 Beeinflussung der Konzentration während des Unterrichts und während Klausuren durch Müdigkeit</p>

	so morgen direkt in den ersten beiden Stunden Klausur hat, ist man ja auch n bisschen, also für mich war das immer so, bisschen müde. Und dann erst im Laufe der Zeit während der Klausur kommt man dann so richtig rein.			
P2 185ff	<p>I: Mhm. Woran bemerkst du n Unterschied, dass du dich leistungsstark fühlst? Also erstmal fühlst du dich leistungsstärker wenn du wach bist?</p> <p>P2: Achso ja doch. Also ich merk das daran, dass ich z.B. ähm auch mit Freunden rede oder so. Also allgemein so, sozialer bin als sonst. Oder auch wenn mich das Thema interessiert, oder wenn ich an irgendwas interessiert bin ist mir das eigentlich auch egal und dann red ich auch mit niemandem oder so.</p> <p>P2: Und dann ist nur so, ich will jetzt nach Hause. Aber sonst, ich mach das eigentlich dran fest, dass ich an sich auch glücklicher bin. Also so besser drauf bin, wenn ich einfach ausgeschlafen, nicht ausgeschlafen, aber wenn ich halt</p>	Ich merke, dass ich wacher bin wenn ich mehr mit meinen Freund*innen rede, nicht mehr nur nach Hause möchte und mich besser fühle.	Soziales Miteinander und persönliche Stimmung leidet unter Müdigkeit wie Schulleistung.	<p>K43 Beeinträchtigung des sozialen Miteinanders durch Müdigkeit</p> <p>K44 Beeinträchtigung der Stimmung durch Müdigkeit</p> <p>K18?</p>

	<p>Energie hab.</p> <p>I: Mhm, also deine Stimmung ist aufgehellt?</p> <p>P2: Ja genau.</p>			
P2 208ff	<p>I: Also wenn du dann wacher bist? Was ist so die, so'n Zeitpunkt, jetzt z.B. am Schultag, wo du sagst wo du sagst ab der Stunde bin ich da.</p> <p>P2: So ab der zweiten Stunde, oder nach der zweiten. So 10 Uhr. Da ist es für mich die beste Zeit.</p> <p>I: Ok, gegen Ende zweite, Anfang dritte Stunde?</p> <p>P2: Ja genau.</p>	<p>Ab ca 10 Uhr fühle ich mich wach.</p>	<p>Wach ab 10 Uhr – an Schultagen</p>	<p>K45 An Schultagen fit ab 10 Uhr</p> <p>K17</p>
P2 218ff	<p>I: Ok. Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht ob so wie du schläfst ob das normal ist?</p> <p>P2: Ähm, ja. Also ich hatte früher Schlafprobleme. Wo ich halt auch nachts immer mehrmals aufgestanden bin. Aber das hatte dann was damit zu tun gehabt, dass ich selber psychische Probleme hatte. [...]</p>	<p>Als ich jünger war habe ich mir Gedanken darüber gemacht ob ich normal schlafe, weil ich Schlafprobleme aufgrund von psychischen Problemen hatte, die sich mithilfe einer Therapie gelegt haben.</p>	<p>Nachdenken über Schlaf aufgrund von psychisch bedingten Schlafproblemen</p>	<p>K46 Nachdenken über Schlaf aufgrund von psychisch bedingten Schlafproblemen</p>

	P2: Ähm, dann hatte ich auch ne Zeitlang Therapie und dann ging das eigentlich auch. Also ich hab jetzt keine Tabletten bekommen oder so, keine Schlaftabletten. Aber mit, Also mit Hilfe Therapie ist es eigentlich besser geworden. Sonst hatte ich extrem die Probleme früher aber jetzt, so wie's jetzt ist ist eigentlich ganz gut.			
P2 239ff	P2: So 13 bis 16, 17 so. Also genau da wo eigentlich alles voll blöd ist. Da war's eigentlich so, wo ich wirklich überhaupt nicht gut schlafen konnte, was dann halt auch damit zu tun hat, dass es mir an sich nicht gut ging. Aber das hat sich halt gelegt, mithilfe Therapie und so.	Ab 13 Jahre hatte ich gut drei Jahre lang große Probleme mit dem Schlaf, was bei mir mit generellen psychischen Problemen zu tun hatte	Schlafprobleme ab 13 Jahren	K47 Schlafprobleme ab 13 Jahren
P2 255ff	P2: Eigentlich schon. Also es ist jetzt nicht so das Thema Nummer ein [lacht]. Aber man redet schon darüber so wie ist das bei der anderen Person, ob man da so Gemeinsamkeiten hat. Wie das so ist, ob die Person vielleicht auch nachts mehrmals aufsteht oder so. Ja, und dann weiß man auch ist das normal oder ist das nicht normal wie ich schlafe.	Ich tausche mich gelegentlich mit Freund*innen über das Schlafverhalten aus.	Gelegentlicher Austausch im Freundeskreis bezüglich des Schlafverhaltens	K48 Gelegentlicher Austausch im Freundeskreis bezüglich des Schlafverhaltens

P2 267ff	<p>P2: Ähm, ich würd sagen, dass ich glaub, die Leute in meiner Umgebung länger schlafen, also ich glaub ich bin eher so der Frühaufsteher, aber das hat auch was damit zu tun, dass meine Familie alle so Frühaufsteher sind. [...]</p> <p>P2: Ähm, aber wenn es so um einschlafen geht, oder darum wann jemand einschläft, dann ist das eigentlich so dasselbe. Also sagen wir mal so, wenn ich sage ich erst so in der Woche später schlafen gehen als am Wochenende, dann trifft das meistens auf die Person auch zu, weil es dann auch wegen der Schule ist.</p>	Die Leute, mit denen ich rede, schlafen etwas länger als ich, aber wir teilen die Gemeinsamkeit, unter der Woche später ins Bett zu gehen als am Wochenende	Austausch im Freundeskreis bestätigt Schlafmuster unter der Woche und lässt individuelle Unterschiede im Schlafverhalten sichtbar werden	<p>K49 Freund*innen werden als spätere Schlaftypen erlebt, die unter der Woche ein ähnliches Schlafverhalten aufweisen</p> <p>K50 Selbstbeschreibung als Frühaufsteher.</p>
P2 289ff	P2: Ähm, ja meine Mutter hat eigentlich Schlafprobleme, also sie hat auch extrem den schwachen Schlaf, also sie steht direkt auf, also sie steht auch mehrmals in der Nacht auf. Ich glaub das ist auch so genetisch oder so.	Ich vermute, dass die Ähnlichkeit zwischen dem Schlafverhalten meiner Mutter und mir bezüglich unseres schwachen Schlafes genetisch beeinflusst sein könnte	Ähnlichkeiten im Schlafverhalten zwischen Mutter und Tochter	K51 Ähnliches Schlafverhalten in der Familie
P2 305ff	P2: Ich glaube, das wäre schlechter, würde ich sogar fast sagen. Ich glaub so mit ner bestimmten Zeit hat man auch sone gewisse Disziplin. Ok ich muss bis zu diesem Zeitpunkt das jetzt fertig	Wenn jeder machen würde was er/sie will, würden Verabredungen nicht funktionieren. Diszipliniert pünktlich zu sein ist wichtig. Eine feste Zeit finde ich gut. Schule ab neun fände ich gut.	Pünktlichkeit und feste Zeiten werden als positiv empfunden, sowie der Schulanfang ab 9 Uhr	<p>K52 Positive Empfindung von Pünktlichkeit und festen Zeiten</p> <p>K24</p>

	haben, damit dann so und so viel Schlaf haben kann, also ich dann so sechs, sieben Stunden Schlaf haben kann, damit ich morgens dann aufstehen kann, also für mich, es klingt zwar jetzt blöd, aber für mich wäre neun Uhr Schule ganz ok. Jetzt nicht acht Uhr, aber ich finds eigentlich ganz gut, dass da so'ne bestimmte Zeit da ist, ok da muss, also auch dieses Pünktlichkeitsding, dass man halt pünktlich da sein muss, weil man sich damit einfach die Disziplin, man kann ja nicht einfach immer überall dahin kommen wo man will, so			
P2 347ff	P2: Ich würd sagen die Schule sollte um neun anfangen und dann so maximal bis 15 Uhr gehen. 14, 15 Uhr. Und das war's. Und dann halt so wirklich nicht länger als 15 Uhr, weil 16 Uhr ist halt schon so nachmittags, da hat gar keiner Bock mehr irgendwas zu machen	Die Schule sollte meiner Meinung nach um 9 Uhr anfangen und nicht länger als bis 15 Uhr gehen, da man sich in diesem Zeitraum motivieren kann.	Favorisierter Schulanfang um 9 Uhr – Schultag sollte um 15 Uhr enden	K24
P2 364ff	I: War das auch so um die Ecke 13 Jahre, dass du auch später ins Bett gegangen bist?  P2: Ja, also da war das so 1, vielleicht auch 2 3 Uhr.	Als ich ca. 13 Jahre alt war, ging ich später ins Bett.	Spätes Zubettgehen ab 13 Jahren.	K26

<p>P2 370ff</p>	<p>P2: Ich weiß auch gar nicht was ich gemacht hab bis dahin, aber das war so die Zeit wo ich immer schlafen war. So bis 15 ungefähr und dann irgendwann wurd's halt immer früher oder ich hab versucht immer früher schlafen zu gehen.</p> <p>I: Ok. Also du hast das auch selber bewusst</p> <p>P2: Ja genau</p> <p>I: versucht so immer früher schlafen zu gehen?</p> <p>P2: Ja, oder so ne halbe Stunde und dann den nächsten Tag versuche ich eine Stunde früher. So halt.</p>	<p>Ab 15 Jahren habe ich bewusst versucht, früher schlafen zu gehen.</p>	<p>Bewusste Anpassung des Schlafverhaltens ab 15 Jahren.</p>	<p>K53 Bewusste Anpassung des Schlafverhaltens</p>
<p>P2 385ff</p>	<p>P2: [überlegt länger] Ich weiß es nicht. Ich denk schon ja bestimmt. Ich weiß jetzt auch nicht wie das so nach der Schule sein wird oder was mich erwartet. Ich denk schon, dass sich auch das Schlafverhalten immer so im Laufe des Lebens verändert. Also dass es nicht fest ist. Bei mir war es ja auch nicht fest.</p>	<p>Ich vermute, dass sich mein Schlafverhalten in Zukunft verändern wird.</p>	<p>Vermutung der Änderung des Schlafverhaltens</p>	<p>K54 Vermutung der Änderung des Schlafverhaltens</p>
<p>P2</p>	<p>I: War das besonders schwierig</p>	<p>Am ersten Tag nach den Ferien war es für</p>	<p>Keine Schwierigkeit, am</p>	<p>K55 Keine Schwierigkeit,</p>

392ff	<p>oder war das vergleichbar mit normal Schultagen?</p> <p>P2: Ich finde das ist vergleichbar wie mit dem Wochenende. Also es war jetzt nicht so einfach wie in der Woche, oder wie es normalerweise ist, aber ich fand's jetzt nicht so schwer, also es für mich wie ein anderer Montag eigentlich.</p>	<p>mich nicht besonders schwer aufzustehen.</p>	<p>ersten Tag nach den Ferien aufzustehen</p>	<p>am ersten Tag nach den Ferien aufzustehen</p>
P2 406ff	<p>P2: Ähm, ja. Vor allen Dingen wenn ich, Dinge am Abend schon erledigt hab, die für den nächsten Morgen wichtig sind. Also zum Beispiel Hausaufgaben, ich mach keine Hausaufgaben abends und dann hab ich halt im Kopf, du hast keine Hausaufgaben für morgen, wann willst du die machen, stehst du früher auf, machst du das in den fünf Minuten Pausen ganz schnell irgendwas.</p> <p>I: Ok.</p> <p>P2: Ja also wenn man, ich denk für mich wenn ich Sachen schon erledigt habe schon am Abend, ähm, dass ich dann auch besser schlafen kann, die halt auch für den nächsten Morgen wichtig sind.</p>	<p>Ich kann besser einschlafen wenn ich alle wichtigen Dinge für den nächsten Tag erledigt habe.</p>	<p>Zu erledigende Dinge für den Folgetag beeinflussen das Einschlafen</p>	<p>K56 Nachdenken über nicht erledigte Dinge für den Folgetag beeinflusst das Einschlafen</p>

P2 426ff	P2: Ähm, [überlegt länger], ich denk so man kann besser schlafen wenn man mit Leuten herum so, z.B. wenn man mit jemandem Streit hat oder so. Ich find das beeinträchtigt auch den Schlaf, ähm und wenn z.B. alles gut läuft und nichts ist, kein Stress und z.B. auch keine Klausur dann find ich kann ich auch besser schlafen, also das ist eigentlich wie bei der Frage eben. Wenn ich alles erledigt habe, wenn nicht irgendwas besonderes ist, kein Streit oder keine Klausur oder irgendwie was anderes, kein Termin morgen, der irgendwie angsteinflößend ist dann find ich kann man besser schlafen.	Stress oder offene Aufgaben beeinflussen mein Schlafverhalten. Wenn ich nicht im Streit mit jemandem bin oder in keiner stressigen Situation, schlafe ich besser	Stresssituationen beeinflussen das Schlafverhalten	K57 Beeinflussung des Schlafs durch Stress
P2 444ff	P2: Kaffee eigentlich kaum. Eigentlich gar nicht. Manchmal so Energy, aber das bringt bei mir eigentlich überhaupt nichts. Auch Kaffee, ich weiß nicht ob ich zu viel Milch reinmache, aber eigentlich, ich hab noch so eine Wirkung gehabt wo ich dachte boah ich bin jetzt voll krass drauf. Also eigentlich gar nicht, bei mir wirkt so was eigentlich gar nicht, deswegen trink ich das eigentlich kaum, weil ich denk das bringt	Koffeinhaltige Getränke bringen mir nichts, deswegen trinken ich sie nicht, um wach zu werden. Um wach zu werden oder wach zu sein schlafe ich und trinke Wasser.	Kein Konsum koffeinhaltiger Getränke, um Wachheit zu steigern	K32

	<p>nichts.</p> <p>I: Also so irgendwelche koffeinhaltige Getränke oder Tabletten oder sowas das ist</p> <p>P2: Ne hab ich aber auch nie probiert, ich denk immer Koffein, ich weiß nicht ob ich son immunen Typ dagegen hab aber das bringt bei mir halt überhaupt nichts.</p> <p>I: Machst du sonst irgendwas anderes, um wach zu sein? Sport oder</p> <p>P2: Eigentlich gar nichts, ich mach gar nichts. Ich steht einfach auf.</p> <p>I: Ja, also schlafen und das</p> <p>P2: Vielleicht n Schluck Wasser und so Gesicht waschen und so. Das ist für mich so wach werden, der Tag hat angefangen.</p>			
Ab hier Interview mit P3				
P3 8	P3: Also, dass ich mich erstmal, ähm, fertig mache zum Schlafen.	Meine erste Assoziation mit Schlaf ist, dass ich mich dafür fertig mache	Vorbereiten für's Schlafen	K35.1
P3	P3: Und ähm, wenn ich schlafen	Wenn ich mich entscheide endlich	Schlafen wird mit Handy	K58 Bewusstes Weglegen

12ff	möchte, wirklich schlafen möchte, dann leg ich erstmal mein Handy weg und mach es auch auf Nicht-Stören-Modus, also so, dass ich halt von dem Handy nicht mehr Nachrichten bekommen.	wirklich zu schlafen, schalte ich mein Handy aus und lege es weg	weglegen verbunden	des Smartphones und K15
P3 18ff	P3: Dann versuch ich mich eigentlich umzudrehen und zu schlafen. Also es muss auch meistens dunkel sein. Das ist eigentlich, dass ich dann halt mein Handy weglege wenn ich schlafen gehe.	Damit ich schlafen kann, muss es dunkel sein	Dunkelheit zum Einschlafen	K59 Dunkelheit zum Einschlafen
P3 30ff	I: Wenn du an schlafen denkst, P3: Eher positiv	Wenn ich an schlafen denke, finde ich das eher positiv	Positive Assoziation mit Schlaf	K1
P3 48ff	I: Nervt dich da irgendwas an schlafen? P3: Ne, überhaupt nicht	An schlafen nervt mich nichts	s.o.	K1
P3 54ff	P3: Also es geht meistens eher schnell, also ich weiß dass es früher länger gedauert hat. [...] P3: Aber mittlerweile ist es eigentlich so, dass ich innerhalb 10 20 Minuten einschlafe, also das meiste halt, abgesehen von irgendwelchen bestimmten Tagen.	Ich schlafe heute meistens eher schnell ein. Früher dauerte das länger	Eher schnelles Einschlafen	K60 Eher schnelles Einschlafen K38 K26?

P3 63ff	P3: Ähm, vielleicht wenn ich mit Freunden bin, oder wenn ich, ich weiß nicht, davor ne Serie geguckt habe, dann denk ich halt vielleicht eher darüber nach, oder wenn ich aufgeregt bin, wenn am nächsten Tag irgendwas los ist. Dann schlaf ich auch eher langsamer ein.	Wenn ich mit Freund*innen unterwegs bin oder spät eine Serie schaue schlafe ich langsamer ein	Besondere Umstände beeinflussen, wie schnell ich einschlafe	K61 Einfluss besonderer Umstände auf Einschlafdauer
P3 79ff	P3: Also wenn ich am nächsten Tag ne Klausur z.B. habe, schlafe ich glaub ich schon unruhiger, und das ist auch meistens so, dass ich dann morgens von selber wach werde, weil ich halt diesen Gedanken in meinem Kopf habe, dass ich früh aufstehen muss, dass ich nicht verschlafen darf und  I: Ist es oft passiert, dass du vor Klausuren von alleine wach wirst?  P3: Ja	Ich schlafe unruhiger wenn am nächsten Tag eine Klausur ist	Unruhigerer Schlaf bei anstehender Prüfung am nächsten Tag	K31
P3 88ff	I: Aber ansonsten benutzt du schon n Wecker?  P3: Ja auf jeden Fall, mehrere.  I: Mehrere, ok, benutzt du die Snooze Funktion? Sei es in einem oder dass du mehrere zusammen benutzt?	Ich benutze mehrere Wecker zum Aufstehen	Benutzung mehrerer Wecker	K7

	P3: Ich hab mehrere Wecker. Und die klingeln auch irgendwie öfter. [lacht]			
P3 97ff	I: Ok [lacht]. Also ist morgens aufstehen eher einfach oder eher schwer?  P3: Eher schwer. Auf jeden Fall.	Morgens aufzustehen fällt mir schwer	Schwierigkeiten morgens aufzustehen (mit Wecker)	K6
P3 103ff	P3: Ja, sehr oft. Ja ich war die meiste Zeit eigentlich müde, weil ich auch eher später schlafen gehe.	In der Schule war ich meistens müde.	Müdigkeit in der Schule	K8
P3 109ff	P3: Aber ich hab dann meistens nach der Schule entweder noch n bisschen geschlafen oder es ging halt weiter so, dass ich dann spät schlafen gegangen bin und am nächsten Tag wieder müde war.	Meistens habe ich nach der Schule geschlafen. Wenn nicht war ich am nächsten Tag wieder müde.	Mittagsschlaf nach der Schule.	K11
P3 116ff	P3: Ja, so eher gegen Ende würd ich sagen, so die letzten Stunden. So nachmittags, mittags wurde ich dann eher müde als morgens	In den letzten Schulstunden des Schultages war ich müde. Müder als morgens	Müdigkeit am späten Nachmittag	K39
P3 127ff	I: Ok. Ähm, ist es schon mal vorgekommen, dass du während der Schulzeit geschlafen hast?  P3: [überlegt] ich glaube eher nicht. Also ich versuch mich immer wach zu halten.	Während der Schulzeit habe ich trotz Müdigkeit nicht geschlafen.	Kein Einschlafen während der Schule	K62 Kein Einschlafen während der Schule

	<p>I: So einnicken oder so während des Unterrichts?</p> <p>P3: Ne, nicht wirklich. Also ich hab dann immer n Wasserschluck genommen, damit ich wach bleibe.</p>			
P3 144ff	<p>P3: [überlegt] nicht so oft, aber ich hab auch schon in der Schulzeit n paar mal verschlafen. Aber</p> <p>I: Zur ersten Stunde?</p> <p>P3: Ja genau, also ist ja auch schon wie'n Termin, aber ich wurd dann vorher wach und dann bin ich irgendwann wieder eingnickt.</p>	In der Schulzeit habe ich ein paar Mal zur ersten Stunde verschlafen	Verschlafen zur ersten Stunde	K12
P3 156ff	<p>I: Machst du Mittagsschlaf?</p> <p>P3: Ja zwischendurch, also nach der Schule.</p> <p>I: Regelmäßig?</p> <p>P3: Nicht wirklich regelmäßig, an manchen Tagen wenn ich mich halt sehr müde fühle, dann schlaf ich auch mal. Also vor allem eher im Winter glaube ich, wenn man sowieso nicht so ne Motivation hat irgendwie was zu machen, da hab</p>	Ich mache nach der Schule nicht immer einen Mittagsschlaf. Besonders im Winter aber öfter	Gelegentlicher Mittagsschlaf nach der Schule, v.a. winters	K11 K62 vermehrter Mittagsschlaf im Winter

	ich eher glaub ich öfter geschlafen.			
P3 168ff	<p>I: Zeitpunkte wo du dich besonders wach fühlst?</p> <p>P3: Abends, vor dem Schlafen, ja.</p> <p>I: Um wie viel Uhr ist das so ungefähr?</p> <p>P3: Also ich würd sagen zwischen zehn und ein Uhr. [...]</p> <p>P3: Also auch vorher bisschen, aber ich glaub das ist so der Zeitpunkt an dem ich am wachesten bin.</p>	Abends vor dem Schlafen zwischen zehn und ein Uhr fühle ich mich besonders wach.	Wachheitsgefühl am späten Abend	K63 Wachheitsgefühl am späten Abend
P3 184ff	<p>P3: Ich lerne eigentlich meistens erst sehr spät, also ich lerne nicht morgens oder mittags, sondern bin dann halt eher in diesem Zeitraum mehr darauf fokussiert zu lernen. [...]</p> <p>P3: Also ich kann mich nicht erinnern, dass ich irgendwie mittags mal selbstständig gelernt habe, sondern dann meistens eher abends</p>	Ich lerne eigentlich nur abends	Lernen eher abends	K64 Lernen am Abend
P3 196ff	<p>I: Ok. Bleibst du lange wach?</p> <p>P3: Äh, ja, schon. Also so im Durchschnitt würd ich sagen, gehe</p>	Ich bleibe lange wache. An freien Tagen länger als an Schultagen	Spätes Zubettgehen, sowohl an Schultagen, als auch an freien Tagen. An freien Tagen später	K36 K65 späteres Zubettgehen an freien

	ich um eins oder so zwischen zwölf und eins schlafen, also in der Schulzeit. Und wenn ich Ferien habe oder so, dann kommts auch schon mal vor, dass ich etwas länger wach bin.			Tagen
P3 202ff	I: Hast du den Eindruck in der Schule gehabt, dass du, dass deine Leistung darunter leidet, dass du müde bist?  P3: Ja, auf jeden Fall. Weil dadurch, dass ich müde bin kann ich halt auch viel schlechter zuhören, deswegen bin ich dann halt eher darauf fokussiert wach zu bleiben, als dann irgendwie mich zu beteiligen oder zuzuhören.	Wenn ich müden in der Schule war, fiel es mir schwer, dem Unterricht zu folgen	Müdigkeitsbedingte Schwierigkeiten, dem Unterricht zu folgen	K16 K42
P3 217ff	I: Und wirkt sich dieses müde sein nur auf die Leistung aus oder auch auf deine Stimmung allgemein?  P3: Ich würd sagen eher auf die Leistung, weil sobald ich Pause hab werd ich dann halt wacher und tausch mich halt mit meinen Mitschülern oder so was aus. Und fühl mich dann auch wacher. Also ich glaub, dadurch, dass dann halt vorne jemand steht und redet werd ich halt noch müder, anstatt dass	Müdigkeit wirkt sich bei mir eher auf die Leistung als auf die Stimmung aus. Den Austausch mit Mitschüler*innen empfinde ich eher als aufweckend	Empfindung des sozialen Austauschs als aufweckend  Keine nennenswerte Beeinflussung der Stimmung durch Müdigkeit	K66 Empfindung des sozialen Austauschs als aufweckend  K67 Müdigkeit beeinflusst Stimmung nicht

	ich dann halt mit Menschen rede über Sachen, die mich dann halt auch eher interessieren würden.			
P3 230ff	I: Ok, würdest du sagen, also fällt es dir leicht den ersten beiden Stunden im Unterricht zu folgen?  P3: Ja schon, also da kann ich eher dem Unterricht folgen als dann in den späteren Stunden.	In den ersten beiden Stunden kann ich dem Unterricht besser folgen, als in den letzten beiden Stunden	Am frühen Morgen wacher als am späten Nachmittag	K39
P3 238ff	P3: Also ich glaub, ich schlaf schon eher lange, also wenn mich keiner weckt, dann würd auch bestimmt schon über 12 Stunden schlafen. Aber wenn's darauf ankommt und ich aufstehen muss dann krieg ich das eigentlich meistens schon hin. Dann stell ich mir halt zehn Wecker und werde dann auch irgendwann wach.	Wenn ich nicht früh aufstehen muss kann ich sehr lange schlafen. Wenn ich früh aufstehen muss benutze ich mehrere Wecker	Langes Schlafen an freien Tagen  Benutzung mehrerer Wecker bei Terminen	K68 Langes Schlafen an freien Tagen
P3 243ff	I: Tauschst du dich mit deinen Freundinnen, Mitschüler*innen oder wie auch immer über, darüber aus, wie so Schlafverhalten ist?  P3: Ja schon, also ich sag schon öfter glaub ich, dass ich müde bin. [..] P3: Und ähm, dass ich auch am liebsten ein Frühaufsteher wäre.	Ich tausche mich schon mit meinen Freund*innen über das Schlafverhalten aus. Ich wäre lieber ein Frühaufsteher.	Austausch mit Freund*innen bezüglich Schlafverhaltens  Wunsch, Frühaufsteher zu sein	K48  K69 Wunsch, Frühaufsteher zu sein Wunsch, Frühaufsteher zu sein

P3 259ff	P3: Also die meisten schon, ich kenn das halt von ihr, dass sie halt eher ein Frühaufsteher ist [zeigt auf Freundin, die neben ihr sitzt] Aber die restlichen Freunde von mir sind halt eher wie ich, dass sie dann lange schlafen auch öfter einen Mittagsschlaf machen. Und sich auch meistens müde fühlen, also ja	In meinem Freundeskreis gibt es mehr Spät- als Frühaufsteher	Freund*innen werden eher als Spätaufsteher erlebt	K49
P3 268ff	I: Ok, also Frühaufsteher sind eher nicht so viele vertreten? P3: Ne			
P3 287ff	I: Ok. glaubst du, dein Schlafverhalten wäre anders, besser, schlechter wie auch immer, auf jeden Fall glaubst du dein Schlafverhalten wäre anders, wenn du selber aussuchen könntest wann die Schule anfängt?  P3: Ich glaub schon. Also ich hätte dann glaub ich eher später mit der Schule angefangen	Wenn ich selber aussuchen könnte wann die Schule anfängt würde ich später anfangen	Favorisierter späterer Schulanfang	K25 K70 Favorisierter späterer Schulanfang
P3 295ff	P3: Also so ab zwölf würd ich sagen. Und ähm, würde dann halt z.B. die Abendschule oder sowas würd ich halt viel mehr bevorzugen, als jetzt die Schule auf die ich gegangen bin, ich glaub das	Die Abendschule wäre für mich effektiver als eine Schule, die früh morgens beginnt	Favorisieren der Abendschule	K71 Favorisieren der Abendschule  auch K25

	wäre viel effektiver bei mir, weil ich mich halt sowieso eher abends konzentrieren kann und den Tag dann vorher für mich habe.			
P3 308ff	<p>P3: Ich würd sagen so um zehn, elf Uhr aufstehen, frühstücken, also beim Frühstück nehme ich mir auch gerne Zeit. [...]</p> <p>P3: Und dann vllt bisschen rumsitzen, ich weiß nich. Und dann halt irgendwann vielleicht duschen mich fertig machen und so rausgehen, vielleicht vorher noch mit Freunden treffen und dann zu Schule. Also so wie ich es gesagt habe mit der Abendschule</p>	Wenn ich aussuchen könnte wie mein Tag aussieht, würde ich zwischen zehn und elf aufstehen und abends zur Schule gehen	Favorisieren der Abendschule  Aufstehen zwischen zehn und elf Uhr	K71 K25 K72 Aufstehen ab zehn Uhr
P3 324ff	<p>P3: Also ich glaub ich war früher länger wach. [...]</p> <p>P3: Ich hab auch länger gebraucht zum Einschlafen</p>	Als ich jünger war brauchte ich länger zum Einschlafen und war länger wach.	Längeres Wachbleiben und verlängerte Einschlafdauer in jüngerem Alter	K26
P3 339ff	<p>I: Mhm. Hast du, wenn du dich versuchst zurück zu erinnern, den Eindruck, dass du früher mehr Probleme hattest mit Schlafen, Aufstehen usw.</p> <p>P3: Mit einschlafen hatte ich auf jeden Fall mehr Probleme, aber mit</p>	Als ich jünger war hatte ich mehr Schwierigkeiten mit dem Einschlafen.	In jüngerem Alter vermehrte Schwierigkeiten einzuschlafen	K26

	<p>dem Aufstehen war das glaub ich schon immer gleich, also da hat sich glaub ich nicht viel geändert.</p> <p>I: Mhm. War immer gleich schwer?</p> <p>P3: Ja, genau.</p>			
P3 353ff	<p>I: Ok, glaubst du dass sich in Zukunft was ändern wird?</p> <p>P3: Also ich hoffe, dass ich länger schlafen kann [lacht]</p>	<p>Ich hoffe, dass ich in Zukunft länger schlafen kann.</p> <p>Das Lachen könnte ein Hinweis darauf sein, dass die Hoffnung als nicht realistisch eingeschätzt wird.</p>	Hoffnung, in Zukunft länger schlafen zu können als jetzt	K27
P3 359ff	<p>P3: Aber ich glaub auch Stress macht bei mir viel aus. Also z.B. Klausurstress, dass ich halt nicht ruhig schlafen kann und wenn ich halt dann sozusagen befreit davon bin, kann ich glaub ich auch besser schlafen. Also dann hab ich nicht an dem Abend davor, äh ich muss noch diese Aufgabe machen oder ich muss das erledigen, dass ich dann halt einfach ins Bett gehe und schlafe. Das hab ich hab halt meistens dann wenn ich keine Klausuren haben oder keine Klausurphase habe, nichts vorbereiten muss, dann leg ich mich einfach ins Bett und kann schlafen.</p>	<p>In Stresssituationen kann ich nicht ruhig schlafen.</p>	<p>Einfluss von Stresssituationen auf Schlafverhalten</p>	<p>K31 K57</p>

P3 371ff	P3: Also in der Woche bin ich halt eher schlafbewusst, weil ich ja halt zur Schule musst, meistens und so. Und, ähm am Wochenende ist das halt eher so, dass ich dann länger schlafen kann.	Unter der Woche schlafe ich anders, also kürzer als am Wochenende	Unterschiedliches Schlafverhalten unter der Woche und am Wochenende	K68 K53 K36
P3 396ff	P3: Mh, der erste Schultag eher nicht, also da bin ich meistens immer noch motivierter, aufzustehen und zur Schule zu gehen, als dann halt die nächsten Tage oder die nächsten Wochen. Also da macht es mir halt weniger aus da aufzustehen, als dann wenn halt so zu sagen zu Routine wird.			K55
P3 408ff	P3: Ja, also dann wenn ich halt meinen Kopf so zu sagen frei hab, schlaf ich besser. Aber wenn ich halt sone innere Unruhe habe sozusagen, dann schlaf ich schlechter und unruhiger, werd dann auch früher wach.	Innere Unruhe lässt mich schlechter schlafen	Beeinflussung des Schlafs durch innere Unruhe/Stress	K31
P3 420ff	I: Mhm, trinkst du koffeinhaltige Getränke, um wach zu werden.  P3: Mh, nein  I: Kein Kaffee oder so? Energydrink?	Ich trinke keine koffeinhaltigen Getränke, um wach zu werden	Kein Konsum koffeinhaltiger Getränke, um wach zu werden	K32

	P3: Ne, also nicht um wach zu werden.			
Ab hier Interview mit P4				
P4 8	P4: Ähm, zum Beispiel wie lang ich schlafen werde bis morgen, wann ich aufstehen werde. [...] P4: Und dass ich zum Beispiel, wenn ich früh schlafen gehe, denk ich halt du kannst ausschlafen, damit ich fit bin morgens für die Schule	Das erste woran ich denke, wenn ich an schlafen denke ist wie lang ich schlafen kann, wann ich ins Bett muss und wann ich aufstehen muss	Schlafdauer und Zeitpunkt des Aufstehens sind erste, freie Assoziationen mit Schlaf	K35.1
P4 20ff	I: Mhm, ist schlafen für dich eher was positives oder was negatives?  P4: Positiv und negativ,	Für mich ist Schlaf sowohl positiv, als auch negativ	Positive und negative Assoziation mit Schlaf	K73 Positive und negative Assoziation mit Schlaf K1
P4 26ff	P4: Also, ich seh das schon positiv wenn ich ausgeschlafen bin, aber z.B. manchmal in den Ferien früher hab ich mal bis ein Uhr geschlafen oder länger und das fand ich dann nicht so gut, weil ich denk mir dann auch immer, dass meine Zeit weggeht halt, dass ich dann nichts unternehmen kann, so Freizeit, und meinen Tag nur so mit schlafen verbracht hab.	Positiv ist für mich wenn ich ausgeschlafen bin, negativ ist wenn ich zu lange schlafe und nicht mehr viel vom Tag habe.	Schlaf einerseits als notwendig, andererseits als Zeitverschwendung	K74 Schlaf als Zeitverschwendung
P4 44ff	P4: Ja wenn ich z.B. schlafe und morgens aufstehe, klingt jetzt	Morgens, direkt nach dem Aufstehen, fühle ich mich nicht wohl	Unwohlsein direkt nach dem Aufstehen	K75 Unwohlsein direkt nach dem Aufstehen

	bisschen komisch, aber dann fühlt man sich ja so hässlich so z.B. manchmal möchte ich mir dann morgens direkt das Gesicht waschen.			
P4 61	P4: Doch ich find schon als erholend wenn man halt ausgeschlafen ist und dann morgens fit ist	Ich empfinde Schlaf als erholend	Empfindung von Schlaf als erholend	K4
P4 70f	P4: Ja so in ca 10 Minuten schlafe ich ein. Und dann denk ich mir auch morgens, dass ich so schnell eingeschlafen bin.	Ich schlafe schnell ein.	Schnelles Einschlafen	K60 K38
P4 78ff	P4: An Schultagen brauch ich jetzt immer ne halbe Stunde. Also steh ich z.B. auf, dann häng ich noch ne halbe Stunde im Bett und dann steh ich auf. Aber an Wochenenden dann kommen meine Eltern zum Frühstück und dann steh ich auf so um 10 Uhr.	An Schultagen stehe ich erst eine halbe Stunde nachdem ich wach geworden bin auf. An Wochenenden stehe ich um ca. 10 Uhr auf	Nicht direktes Aufstehen nach dem Aufwachen an Schultagen Aufstehen an Wochenenden um ca. 10 Uhr	K53 K76 Unterschiedliches Schlafverhalten unter der Woche und am Wochenende
P4 108ff	P4: Ich stell mir z.B. so mindestens zehn Wecker. So alle zehn Minuten.  I: Ok, ja. Und auch schon der erste Wecker ist auch schon früher als du aufstehen müsstest.  P4: Ja mein erster Wecker ist immer um 6:50 Uhr, hör ich aber	Ich benutze mehrere Wecker	Benutzung mehrerer Wecker	K7

	nie.			
P4 124ff	<p>I: Ok, ja. Würdest du sagen das hat was damit zu tun, dass es schwer für dich ist, aufzustehen?</p> <p>P4: Ja, schon. Also wenn der halt mehrmals klingelt, dann nervt das einen ja auch und dann bin ich halt so gezwungen aufzustehen.</p>	Morgens unter der Woche habe ich Schwierigkeiten, aufzustehen	Schwierigkeiten, unter der Woche aufzustehen	K6
P4 129ff	<p>I: Mhm. Jetzt bist du ja nicht mehr in der Schule, aber kam es in der Schule öfter vor, dass du müde warst?</p> <p>P4: Ähm, also es war halt immer so wenn ich länger geschlafen hab, war ich irgendwie noch mehr müde als wenn ich weniger schlafe. Und ja, es, eigentlich war es selten, dass ich müde in der Schule war. Das kam nicht oft vor.</p>	In der Schule war ich selten müde.	Müdigkeit in der Schule selten	K77 Müdigkeit in der Schule selten
P4 143ff	<p>P4: Ähm, z.B. wenn wir jetzt in manchen Unterrichtsfächern einen Film gucken und der so mehr als eine Stunde dauert, dann gingen schon manchmal die Augen zu. Aber jetzt so richtig durchgeschlafen. Aber da wurd ich halt müde.</p>	Ich bin selten in besonderen Unterrichtssituationen eingeschlafen	Kurzes Einschlafen in der Schule selten	K78 Kurzes Einschlafen in der Schule selten
P4	I: Mhm. Ähm, kommt es öfter vor,	In der elften Klasse habe ich sehr oft	Schwierigkeiten zur ersten	K12

159ff	dass du verschläfst obwohl du einen Termin hast? Z.B. Schule aber auch andere Termine?  P4: Ja, in der elften hab ich sehr oft verschlafen.	verschlafen	Stunde in die Schule zu kommen	
P4 179ff	P4: Als ich jünger war gab es sehr feste Zeiten. Also da war ich meistens um acht neun Uhr im Bett. Oder halt z.B. in der zehnten, da hatte ich mal so'ne Phase da bin ich immer um neun ins Bett gegangen und da war es auch nicht schwer aufzustehen.  I: Ok. Und so mit 13/14?  P4: Mit 13/14, ja auch so acht Uhr bin ich immer ins Bett gegangen.  I: Ok, da war es für dich auch kein Problem, früh einzuschlafen.  P4: Nein, aber früher hab ich auch länger gebraucht einzuschlafen. Jetzt nicht mehr.	Als ich jünger war, so mit 13/14 Jahren, bin ich ähnlich ins Bett gegangen wie heute. Ich lag nur länger wach als heute	Längeres Wachbleiben im Alter von 13/14 Jahren	K26
P4 208ff	P4: Z.B. wenn ich Langtag hab, zehn Stunden, dass ist dann schon anstrengend, da bin ich so in der achten, neunten bin ich schon bisschen müde.	In den letzten Stunden eines langen Schultages bin ich müde	Müdigkeit am späten Nachmittag	K39

P4 217ff	P4: Ja, z.B. also bei zehn Stunden fühl ich mich schon müde, aber so die restlichen Tage eigentlich nicht. Da hab ich immer so 7, 6 Stunden.	In den letzten Stunden eines langen Schultages bin ich müde, an kurzen Tagen habe ich keine Probleme	Müdigkeit am späten Nachmittag	K39
P4 224ff	I: Ok, und würdest du sagen du bist in den ersten zwei, drei Stunden ungefähr gleich wach wie in der fünften, sechsten?  P4: Ja, eigentlich schon. Also es ist halt unterschiedlich. Manchmal nicht, aber manchmal schon. Manchmal gibt's auch Tage da bin ich gar nicht müde, da bin ich fit.	In den ersten Stunden bin ich ähnlich wach wie in den letzten Stunden eines nicht so langen Schultages	In den ersten Schulstunden ähnlich wach wie in der fünften/sechsten Stunde	K79 Am Schultag bis zur 6. Stunde durchgehend ähnlich wach
P4 237ff	P4: Erste Stunde, ja das ist halt die erste Stunde, da bin ich schon müde. Aber so ab der Zweiten dann kommst du in den Tag rein.  I: Ok, ab der zweiten bist du wach?  P4: Genau	In der ersten Stunde bin ich müde, ab der Zweiten Stunde bin ich wach		K8 K17 K45
P4 244ff	I: Und wenn du dann wach bist, fühlst du einen Leistungsunterschied von dir selber zwischen erster und zweiter Stunde z.B.?  P4: Ja schon, in der ersten halt wenn man müde ist, dann hat man	Ab der zweiten Stunde, wenn ich wacher bin, fühle ich mich leistungsstärker und motivierter	Mehr Motivation ab der zweiten Stunde (ca. 9 Uhr)	K17 ähnlich K80 Leistungsstärker und motivierter ab 9 Uhr

	auch manchmal keine Lust, aufzuzeigen. Aber so in den restlichen Stunden, wenn auch so mit dabei ist, dann wird das schon leistungsstärker.			
P4 251ff	<p>I: Mhm. Und macht sich das auch so bemerkbar wie du mit deinen Mitschüler*innen kommunizierst? Bist du aktiver? So sozial aktiver wenn du wacher bist?</p> <p>P4: Mh, ja schon. Also wenn ich wach bin, dann reden wir halt öfter im Unterricht oder in den fünf Minuten Pausen. Aber wenn so alle müde sind, redet man halt gar nicht fast. [...]</p> <p>P4: Ja dann ist jeder so für sich allein gestellt.</p>	Früh morgens wenn alle müde sind, sind alle weniger sozial aktiv	Verminderte soziale Aktivität am frühen Morgen	K43
P4 264ff	<p>P4: Ja schon, also ich geh um zehn ins Bett, spätestens. Um zwölf bin ich noch wach.</p> <p>I: Ok, und was machst du in der Zwischenzeit?</p> <p>P4: Ja, z.B. mach ich mich halt fertig für die Schule, also meine Tasche. Da bin ich so ca. um 10:30 Uhr, 11 im Bett. Und wenn man dann noch</p>	Um zehn bereite ich mich auf das Schlafen vor. Um 00 Uhr schlafe ich.	Einschlafen ab 00 Uhr	K15 K14?

	so am Handy hängt ist zwölf. Aber um zwölf geh ich dann auch schlafen.			
P4 272ff	<p>I: Ok. Ähm, glaubst du, dass deine Leistung in der Schule darunter gelitten hat, dass du manchmal müde warst?</p> <p>P4: Ja, schon. Weil wenn man müde ist, dann ist man auch bisschen lustlos und macht nicht mit. Aber wenn man fit ist dann hört man schon intensiver zu und ist aktiver.</p>	Ich glaube, dass meine Schulleistung unter meiner Müdigkeit gelitten hat.	Vermutung der müdigkeitsbedingten, verminderten Schulleistung	K16 (nur müdigkeitsbedingte Motivationsprobleme)
P4 282f	P4: Ja, erste bis sechste war unsere Vorabiturprüfung. Da hat ich nicht son Problem. Also bei den Prüfungen bin ich immer fit.	Bei Prüfungen fällt es mir leichter ab der ersten Stunde mitzumachen	Weniger müdigkeitsbedingte Probleme bei Prüfungen ab der ersten Stunde	K12 ähnlich K81 keine müdigkeitsbedingten Probleme bei Prüfungen
P4 291ff	<p>P4: Manchmal hängt das aber auch von den Fächern ab, also. Es gibt auch so Fächer wo man sich auch so'n bisschen langweilt. Oder halt wenn es nicht die Lieblingsfächer sind.</p> <p>I: Ja</p> <p>P4: Oder zu disziplinierter Unterricht. Aber z.B. so in LK Fächern bin ich schon mehr dabei als in den anderen Fächern.</p>	Je nach Fach bin ich müder oder wacher	Müdigkeit wird als fachabhängig empfunden	K82 Empfindung von Müdigkeit als fachabhängig

<p>P4 306ff</p>	<p>P4: Ja ich denke z.B. darüber nach ob ich so die einzige bin, die so schläft, also keine Ahnung dass ich um zwölf schlafen gehe und dann nur noch so sieben Stunden hab bis ich aufstehe. Darüber denk ich halt auch nach wie die anderen so sind. Und dann guck ich auch mal nach meinen Freunden. Wir schreiben uns meistens abends und die sind eigentlich alle [Ende unverständlich]</p> <p>I: Ok, also ihr tauscht euch auch darüber aus? Also ist auch dieses schlafen gehen bisschen ein Thema?</p> <p>P4: Ja meistens sind wir halt so bis zwölf Uhr am Schreiben manchmal, wenn alle wach sind. Und dann kommt irgendwann der Punkt wo so alle sagen ja tschüss wir gehen jetzt schlafen.</p>	<p>Ich denke über mein Schlafverhalten nach und tausche mich darüber mit meinen Freund*innen aus</p>	<p>Nachdenken über Schlafverhalten und Austausch mit Freund*innen</p>	<p>K48 K46 ohne psychische Probleme</p>
<p>P4 322ff</p>	<p>P4: Also es gibt halt z.B. manche, die schlafen früh aber die stehen halt drei bis vier mal in der Nacht auf [...]</p> <p>P4: Kurz aufstehen und dann schlafen die wieder rein. Und die</p>	<p>In meinem Freundeskreis gibt es unterschiedliches Schlafverhalten</p>	<p>Unterschiedliches Schlafverhalten im Freundeskreis</p>	<p>K83 Unterschiedliches Schlafverhalten im Freundeskreis</p>

	anderen schlafen auch so um zwölf, meistens sogar um eins, zwei und stehen dann so um 7 auf.			
P4 337ff	<p>P4: Jetzt nicht über schlafen sprechen, aber so mitbekommen. Halt z.B. mein Vater liebt es halt zu schlafen und der arbeitet auch so nachts über, deswegen ist er so eher ein Mensch der viel schläft, z.B. kommt der von der Arbeit und dann geht er schlafen und schläft auch lange. [...]</p> <p>P4: Aber so abends wenn er von der Arbeit kommt bleibt er eher länger wach. [...]</p> <p>P4: Und dann steht, muss er halt früh aufstehen, zur Arbeit gehen, wenn der kommt macht der halt noch so Mittagsschlaf.</p>	In meiner Familie tauschen wir uns nicht über das Schlafverhalten aus, ich bekomme aber mit, dass es da Unterschiede gibt	Kein familiärer Austausch bezüglich des Schlafverhaltens	K21 K22
P4 350ff	<p>I: Machst du auch Mittagsschlaf?</p> <p>P4: Ne das mach ich nicht.</p>	Ich mache keinen Mittagsschlaf	Kein Mittagsschlaf	K84 Kein Mittagsschlaf
P4 361ff	I: Ok. Mhm, glaubst du, dass du anders, also dass dein Schlafverhalten anders wäre wenn du aussuchen könntest wann du zur Schule gehst?	Ich glaube, wenn ich aussuchen könnte, wann ich zu Schule gehen würde, würde alles so bleiben wie es jetzt ist	Keine Veränderung der Schulanfangszeit bei hypothetischer Selbstbestimmung	K85 Keine Veränderung der Schulanfangszeit bei hypothetischer Selbstbestimmung

	<p>P4: Ne, ich find nicht. Also ich find das ist jetzt so'ne Routine geworden, dass man immer in der selben Zeit ins Bett geht, in der selben Zeit einschläft und dann halt wieder morgens aufsteht.</p>			
P4 374ff	<p>P4: Also ich würd halt nur verändern, dass ich z.B. später aufwache. Also dass der Tag jetzt nicht so um 7 beginnt.</p> <p>I: Also z.B. auf n Schultag gesehen. Würdest du zur ersten Stunde noch kommen, wenn du selber entscheiden könntest.</p> <p>P4: Wenn ich selber entscheiden könnte dann würde ich eher zur Zweiten kommen. [...]</p> <p>P4: Also ich find das macht schon so was aus.</p> <p>I: Diese eine Stunde?</p> <p>P4: Halbe Stunde oder eine Stunde länger.</p> <p>I: Mhm, also dein perfekter Schultag würde ab der zweiten Stunde, das ist dann neun Uhr</p>	<p>Wenn ich selbst entscheiden könnte wann die Schule anfängt, würde ich ab der zweiten Schulstunde zur Schule kommen</p>	<p>Favorisierter Schulanfang ab der zweiten Schulstunden</p> <p>Ablehnung des Schulanfangs um 8 Uhr</p>	<p>K24 K25</p>

	ungefähr, anfangen?  P4: Ja genau.			
P4 409ff	I: Ok. Glaubst du, dass sich in Zukunft etwas an deinem Schlafverhalten ändern wird?  P4: [überlegt] Ich glaube eher nicht, ich würd wieder so bis zehn, elf wach bleiben bzw. so bis zwölf chillen und dann ins Bett gehen.	Ich glaube, in Zukunft wird sich an meinem Schlafverhalten nicht viel ändern	Vermutung, das Schlafverhalten wird sich nicht wirklich verändern	K86 Vermutung, das Schlafverhalten wird sich nicht wirklich verändern
P4 420ff	P4: Eigentlich schon. Ich geh fast immer um zwölf geh ich eigentlich schlafen. Und an Wochenende steh ich spätestens um zehn auf.  I: Mhm. Ok, von alleine dann?  P4: Ja, schon. Also zehn ist immer so eine Zeit. Manchmal kommt auch mein Vater und weckt. Also wir frühstücken halt immer so um zehn, elf. [...] P4: Nein, am Wochenende habe ich keinen Wecker, weil ich stehe ja automatisch auf.	Am Wochenende gehe ich ähnlich ins Bett wie an freien Tagen. Ich benutze wochenends aber keinen Wecker	Ähnliches Zubettgehen an Wochenenden wie an Schultagen.  Keine Nutzung eines Weckers am Wochende	K87 Einschlafzeiten an Schultagen ähnlich wie am Wochenenden  K88 Keine Nutzung eines Weckers am Wochenende
P4 436ff	P4: Ähm, also da gab's auch mal Tage, wo ich direkt aufgestanden bin, weil erster Schultag ist immer so, erster Schultag da macht man	Am ersten Schultag nach den Ferien fällt es mir leichter aufzustehen, als an den Tagen danach.		K55  K28 K29

	<p>sich fertig und so und ist halt motiviert. Und dann so ab dem zweiten dritten Tag wird es wieder schwer.</p> <p>I: Mhm, also der erste Schultag ist einfacher als der zweite und dritte?</p> <p>P4: Ja genau, es gab auch mal so Ferien, da war der erste Schultag halt sehr schwer, weil man hat ja lange Zeit Ferien und konnte halt so aufstehen wann man möchte.</p>	<p>Nach langen Ferien (Sommerferien), fällt es mir schwerer zum ersten Schultag aufzustehen</p>		
P4 447ff	<p>P4: Und dann wieder so um sieben aufstehen, da musste man nochmal reinkommen.</p> <p>I: Mhm, und wie lang dauert das, dieses reinkommen so?</p> <p>P4: Zwei, höchstens drei Tage.</p>	<p>Nach zwei, drei Tagen Schule nach den Ferien, fällt es mir nicht mehr so schwer, aufzustehen</p>	<p>Anpassung des Schlafverhaltens nach den Ferien dauert ein, zwei Tage</p>	<p>K89 Recht schnelle Anpassung des Schlafverhaltens nach den Ferien</p>
P4 455ff	<p>P4: Irgendwie denk ich mal wenn ich kürzer schlafe dann bin ich fitter, weil wenn ich länger schlafe dann bin ich irgendwie, wenn ich aufwache bin ich noch so müde.</p> <p>I: Wie viel ist kürzer für dich? Ungefähr wie viel Stunden?</p> <p>P4: Ähm fünf, sechs Stunden.</p>	<p>Nach fünf bis sechs Stunden Schlaf fühle ich mich fitter, als nach acht bis neun Stunden Schlaf</p>	<p>Weniger als acht Stunden Schlaf werden als erholender empfunden</p>	<p>K90 Empfindung von fünf bis sechs Stunden Schlaf als erholsam</p>

	<p>I: Ok, bei fünf sechs Stunden bist du fitter als bei</p> <p>P4: Acht, neun Stunden.</p>			
P4 473ff	<p>P4: Ich schlafe eigentlich immer gut. Also da steh ich auf morgens früh auf. Dann bin ich auch nicht müde, also ich bin fit. Da ist es auch nicht schwer aufzustehen irgendwie.</p>	<p>Ich habe keine Schlafschwierigkeiten. Auch das Aufstehen fällt mir meistens leicht</p>	<p>Ich empfinde meinen Schlaf als gut Ich habe keine Probleme aufzustehen</p>	<p>K30 K91 Aufstehen fällt leicht</p>
P4 485ff	<p>I: Ja, ok. Trinkst du manchmal koffeinhaltige Getränke? So Kaffee, Tee oder Energydrinks, um wach zu werden?</p> <p>P4: Also Kaffee trink ich fast gar nicht. Also sehr sehr wenig. Ich trink eher Tee. Und meistens Energy. [...]</p> <p>P4: Aber jetzt nicht extra, um wach zu bleiben.</p>	<p>Ich trinke keine koffeinhaltigen Getränke, um wach zu werden</p>	<p>Kein Konsum koffeinhaltiger Getränke, um wach zu sein</p>	<p>K32</p>
P4 510f	<p>P4: Mh [überlegt] Wenn ich sehr müde bin und mir denke so, aus dem Tag wird nichts wenn ich jetzt so bin. Gehen wir z.B. einfach raus mit meiner Mutter und meinem Bruder.</p>	<p>Um wach zu werden bewege ich mich im Freien</p>	<p>Bewegung im Freien als Wachmacher</p>	<p>K92 Bewegung im Freien als Wachmacher</p>
P4	<p>P4: Oder halt so unter Freunden.</p>	<p>Ich glaube, dass es besser wäre wenn die</p>	<p>Favorisieren der ersten</p>	<p>K93 Favorisieren der</p>

536ff	<p>Dass manche sagen, um neun Schule wäre besser. Aber da bin ich halt der Meinung, dass je früher desto früher haben wir auch frei, deswegen bin ich eher der Typ, dass Schule normal wie immer ab der ersten anfängt.</p> <p>I: Ok. Und wenn jetzt z.B. nicht G8 wär, man hätte höchstens sieben Stunden. Würdest du dann sagen, dann wärst du damit einverstanden ab der zweiten Stunde oder wärst immer noch für die erste?</p> <p>P4: Ich wär immer noch für die erste.</p>	Schule weiterhin zur ersten Stunde anfängt.	Stunde als Schulanfang aufgrund von mehr Freizeit	erste Stunde als Schulanfang (aufgrund von mehr Freizeit)
P4 547ff	<p>I: Ok. Aber es gibt viele Mitschüler*innen, die sagen lieber ab der zweiten?</p> <p>P4: Ja</p> <p>I: Glaubst du mehr sagen ab der zweiten als ab der ersten</p> <p>P4: Ich glaub eher mehr sind für die zweiten, also ab der zweiten.</p>	Es gibt mehr Mitschüler*innen, die lieber zur zweiten Stunde in die Schule kommen würden	Mehrheit der Mitschüler*innen favorisiert Schulbeginn ab ca. 9 Uhr	K49
P4 559ff	I: Mhm, würdest du dich selber eher als Frühaufsteher oder eher	Ich würde mich selber als Frühaufsteher beschreiben	Selbstbeschreibung als Frühaufsteher	K50

	als Spätaufsteher beschreiben. P4: Eher als Frühaufsteher.			
P4 575f	P4: Nein, morgens mach ich nie Hausaufgaben. Ich bin eher der Typ, der das abends immer erledigt und morgens dann halt nichts zu tun hat. [...] P4: Ja ich find morgens wird das zu stressig.	Ich mache abends Hausaufgaben	Erledigen der Hausaufgaben am Abend	K64

## 7.4 Zweiter Durchgang der Zusammenfassung

### Zweiter Durchgang – Kategorisierung

Kategorie		Generalisierung	Reduktion
1	Positive Assoziation mit Schlaf – besonders bei genereller Müdigkeit	Schlaf wird positiv empfunden	<p>K1' Positive Assoziationen mit Schlaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erholsam</li> <li>• Glücksgefühl</li> <li>• fit und ausgeschlafen</li> </ul> <p>K2' Müdigkeit in den ersten Schulstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• körperliche Signale</li> <li>• Konzentrationsprobleme</li> <li>• Motivationsprobleme</li> <li>• weniger helle Stimmung</li> <li>• vs. keine Stimmungsbeeinflussung</li> <li>• weniger soziale Aktivität</li> <li>• kurzes Einschlafen</li> <li>• denken an Schlaf</li> <li>• müde trotz frühen Zubettgehens</li> <li>• gelegentliche Abwesenheit in den ersten Stunden (Verschlafen)</li> <li>• Startprobleme bei Klausuren in den ersten Stunden</li> <li>• vs. keine Probleme bei</li> </ul>
2	Körperliche Müdigkeit vor den ersten beiden Schulstunden	Müdigkeit wird anhand körperlicher Symptome festgestellt	
3	Konzentrationsprobleme in den ersten Schulstunden - Bewegung als teilweise Problemlösung	Konzentrationsprobleme in den ersten Schulstunden	
4	Erholende Wirkung des Schlafs	Schlaf wird als erholend empfunden	
5	Variierende Einschlafdauer	Variierende Einschlafdauer – tages- und uhrzeitabhängig	
6	Deutliche Schwierigkeiten, morgens mithilfe eines Weckers aufzustehen	Schwierigkeiten, an Schultagen mit Wecker aufzustehen	
7	Benutzung mehrerer Wecker	Benutzung mehrerer Wecker	
8	Müdigkeit in der Schule	Müdigkeit in der Schule	
9	Kein Schlafen in der Schule	Kein Schlafen in der Schule	
10	Gelegentliches Schlafen während der Schulzeit – nicht in der Schule – in Freistunden	Schlaf während der Schulzeit	
11	Mittagsschlaf an Schultagen	Mittagsschlaf an Schultagen	
12	Schwierigkeiten beim Einhalten weniger wichtiger morgendlicher Termine (z.B. Schule)	Schwierigkeiten, zu den ersten Schulstunden zu kommen – inkl. gelegentlichem Verschlafen	
13	Müdigkeit und Schwierigkeiten beim Aufstehen trotz frühen Zubettgehens	Morgendliche Müdigkeit trotz frühen Zubettgehens	

14	Schwierigkeiten, früher als 00 Uhr einzuschlafen	Vor 00 Uhr einschlafen dauert länger	Prüfungen (1x)  K3' Variierende Einschlafdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>• lang – mehr als 30 min</li> <li>• kurz – weniger als 30 min</li> <li>• Stress beeinflusst Einschlafdauer</li> <li>• vor 00Uhr einschlafen dauert länger</li> <li>• Smartphonennutzung vorm Einschlafen</li> <li>• längere Einschlafdauer ab ca. 13 Jahren</li> </ul>
15	Nutzung des Smartphones vor dem Einschlafen	Nutzung des Smartphones vor dem Einschlafen	
16	Beeinflussung der Schulleistung durch schlafbedingten Absentismus und müdigkeitsbedingte Motivationsprobleme	Beeinflussung der Schulleistung durch Müdigkeit und Abwesenheit bei Versäumnis der ersten Stunden	
17	Weniger Probleme bezüglich Motivation und Müdigkeit ab 10 Uhr	Merkbar weniger Müdigkeit und Motivationsprobleme ab 10 Uhr	
18	Wachheit zeichnet sich durch ein dementsprechendes Gefühl und durch weniger Nachdenken über Schlaf aus	Wach sein fühlt sich anders an + das Denken an Schlaf nimmt ab	
19	Vermutung, mit unter acht Stunden Schlaf, zu wenig zu schlafen	Nachdenken über Schlaf – Vermutung mit unter acht Stunden zu wenig zu schlafen	
20	Kein Austausch bezüglich Schlafverhalten im Freundeskreis	Schlafverhalten wird im Freundeskreis nicht besprochen	
21	Kein Austausch bezüglich Schlafverhalten in der Familie	Schlafverhalten wird in der Familie nicht besprochen	
22	Unterschiedliches Schlafverhalten in der Familie	Unterschiedliches Schlafverhalten in der Familie	
23	Müdigkeit und Probleme beim Aufstehen trotz Ausschlafens	Ausgeschlafen und trotzdem müde	
24	Favorisierter Schulanfang um ca. 9 Uhr	Favorisierter Schulanfang um ca. 9 Uhr	K4' Schwierigkeiten, an Schultagen aufzustehen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benutzung mehrerer Wecker</li> <li>• längeres Liegenbleiben im Bett (30 min)</li> <li>• Schwierigkeiten nach (längeren) Ferien</li> <li>• vs. keine besonderen Schwierigkeiten nach Ferien</li> </ul>
25	Ablehnung Schulanfangs um 8 Uhr	Ablehnung Schulanfangs um 8 Uhr	
26	Längeres Wachbleiben im Alter von 13 bzw. 14 Jahren	Längeres Wachbleiben ab ca. 13 Jahren	
			K5' Mittagsschlaf <ul style="list-style-type: none"> <li>• v.a. winters</li> <li>• 1x kein Mittagsschlaf</li> </ul>

27	Hoffnung auf zukünftige Verbesserung des Schlafverhaltens	Hoffnung auf Verbesserung des Schlafverhaltens – Verbesserungswunsch	<p>K6' Beeinflussung der Schulleistung durch Müdigkeit und Abwesenheit in der Schule</p> <p>K7' Weniger Müdigkeit ab 10 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mehr Motivation</li> <li>• bessere Konzentration</li> <li>• waches Gefühl</li> <li>• weniger Denken an Schlaf</li> <li>• aufgehellte Stimmung</li> <li>• Fit ab 11 Uhr</li> <li>• motivierter ab 9 Uhr</li> </ul> <p>K8' Auseinandersetzung mit Schlaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch mit Freund*innen</li> <li>• Austausch in der Familie</li> <li>• eigenes Schlafverhalten wird als anormal empfunden (zu wenig Schlaf)</li> <li>• Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen eigenem Schlafverhalten und dem von Freund*innen und Verwandten</li> <li>• Freunde eher Spättypen</li> <li>• Auseinandersetzung aufgrund von gesundheitlichen</li> </ul>
28	Enorme Schwierigkeiten, das Schlafverhalten nach den Ferien zu regulieren Enorme Schwierigkeiten, das Schlafverhalten nach den Ferien anzupassen	Das Schlafverhalten nach den Ferien anzupassen fällt schwer	
29	Verändertes Schlafverhalten in den Ferien	Das Schlafverhalten der Ferien entspricht nicht dem der Schultage	
30	Keine nennenswerten Durchschlafprobleme	Keine Durchschlafprobleme	
31	Auswirkungen von Stress auf das Einschlafen	Stress wirkt sich auf das Einschlafen aus	
32	Kein Substanzkonsum zur Steigerung des Wachseins	Kein Substanzkonsum zur Steigerung des Wachseins	
33	Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich der Schulleistung	Späterer Schulbeginn ist förderlich für die Schulleistung	
34	Einschätzung eines späteren Schulbeginns als förderlich bezüglich des eigenen Lernverhaltens und -erfolgs	Späterer Schulbeginn ist förderlich für Lernverhalten und Lernerfolg	
35	Schwierigkeiten schnell einzuschlafen – lange wach liegen	Die Einschlafdauer ist (zu) lang	
36	Erste Assoziation mit Schlaf ist funktioneller Natur	Erste Assoziation mit Schlaf ist funktioneller Natur	
37	Spätes Zubettgehen unter der Woche	Spätes Zubettgehen unter der Woche, wegen Erledigungen	
38	Früheres Zubettgehen am Wochenende	Früheres Zubettgehen am Wochenende	
39	Kurzes Einschlafen während der Schulzeit	Kurzes Einschlafen während der Schulzeit	
40	Müdigkeit am späten Nachmittag	Müdigkeit am späten Nachmittag	

41	Wachheit an Schultagen ab 11 Uhr	Wachheit an Schultagen ab 11 Uhr siehe 17	Problemen <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewusste Anpassung des Schlafverhaltens</li> <li>• Bemerken und Vermuten einer Änderung des Schlafverhaltens mit dem Alter</li> <li>• Schlafhygiene: Zimmer verdunkeln, Handy ausschalten</li> </ul> K9' Kein Austausch über Schlafverhalten (1x) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freund*innen</li> <li>• Familie</li> </ul> K10' Unterschiede im Schlafverhalten an freien Tagen und an Schultagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• spätes Zubettgehen an Schultagen</li> <li>• späteres Zubettgehen an freien Tagen</li> <li>• vs. früheres Zubettgehen an freien Tagen</li> <li>• vs. kaum Unterschiede bezügl. des Zubettgehens</li> <li>• ausschlafen an freien Tagen</li> <li>• wochenends kein Wecker</li> </ul> K11' Müdigkeit trotz Ausschlafen K12' Ablehnung des Schulanfangs um 8 Uhr morgens (3x)
42	Frühes Zubettgehen an freien Tagen	Siehe 38	
43	Beeinflussung der Konzentration während des Unterrichts und während Klausuren durch Müdigkeit	Müdigkeit beeinflusst Konzentration	
44	Beeinträchtigung des sozialen Miteinanders durch Müdigkeit	Müdigkeit beeinflusst das soziale Miteinander	
45	Beeinträchtigung der Stimmung durch Müdigkeit	Müdigkeit beeinflusst die Stimmung	
46	An Schultagen fit ab 10 Uhr	Siehe 17	
47	Nachdenken über Schlaf aufgrund von psychisch bedingten Schlafproblemen	Auseinandersetzung mit eigenem Schlafverhalten	
47	Schlafprobleme ab 13 Jahren	Schlafprobleme ab 13 Jahren (individuell, evtl. psychisch bedingt)	
49	Gelegentlicher Austausch im Freundeskreis bezüglich des Schlafverhaltens	Schlafverhalten wird im Freundeskreis besprochen	
50	Freund*innen werden als spätere Schlaftypen erlebt, die unter der Woche ein ähnliches Schlafverhalten aufweisen	Freund*innen werden eher als Spätypen erlebt	
51	Selbstbeschreibung als Frühaufsteher	Selbstbeschreibung als Frühaufsteher	
52	Ähnliches Schlafverhalten in der Familie	Schlafverhalten wird in der Familie besprochen – Ähnlichkeiten in der Familie	
53	Positive Empfindung von Pünktlichkeit und festen Zeiten	Feste Zeiten (vs. Gleitzeit) wird als positiv empfunden	
54	Bewusste Anpassung des Schlafverhaltens	Bewusste Anpassung des Schlafverhaltens	
55	Vermutung der Änderung des Schlafverhaltens	Schlafverhalten ändert sich mit dem Alter	

56	Keine Schwierigkeit, am ersten Tag nach den Ferien aufzustehen	Keine Schwierigkeit, am ersten Tag nach den Ferien aufzustehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulanfang ab 9 Uhr (3x)</li> <li>• Abendschule</li> <li>• späterer Schulbeginn wird als leistungsverbessernd bewertet</li> <li>• besseres Lernen bei späterem Schulbeginn</li> <li>• aufstehen ab 10 Uhr (1x)</li> </ul>
57	Nachdenken über nicht erledigte Dinge für den Folgetag beeinflusst das Einschlafen	31	
58	Beeinflussung des Schlafs durch Stress	31	
59	Bewusstes Weglegen des Smartphones	15 und 47 und 19	
60	Dunkelheit zum Einschlafen	59	
61	Eher schnelles Einschlafen	Kurze Einschlafdauer	
62	Einfluss besonderer Umstände auf Einschlafdauer	31	
63	Kein Einschlafen während der Schule	9	
64	vermehrter Mittagsschlaf im Winter	Mittagsschlaf – besonders im Winter	
65	Wachheitsgefühl am späten Abend	Wach am späten Abend	
66	Lernen am Abend	Lernen am Abend	
67	späteres Zubettgehen an freien Tagen	Vs. 38 späteres Zubettgehen an freien Tagen	
68	Empfindung des sozialen Austauschs als aufweckend	Soziale Aktivität wirkt aufweckend	
69	Müdigkeit beeinflusst Stimmung nicht	Keine Beeinflussung der Stimmung	
70	Langes Schlafen an freien Tagen	Ausschlafen an freien Tagen	
71	Wunsch, Frühaufsteher zu sein	Wunsch, Frühaufsteher zu sein – Hoffnung der Veränderung des Schlafverhaltens?	<p>K13' Wunsch nach Verbesserung des Schlafverhaltens – Änderung des Schlafverhaltens (2x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wunsch, Frühaufsteher zu sein</li> </ul>
72	Favorisierter späterer Schulanfang	Favorisierter späterer Schulanfang – geht mit 24	<p>K14' Neutrale Assoziation mit Schlaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fertig machen</li> <li>• vorbereiten</li> <li>• Zimmer verdunkeln</li> <li>• Handy weglegen</li> </ul> <p>K15' Kein Substanzkonsum zur Steigerung von Wachheit</p> <p>K16' Derzeit keine Schlafprobleme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchschlafen i.O.</li> <li>• einschlafen i.O. (3x)</li> </ul>
73	Favorisieren der Abendschule	Favorisieren der Abendschule	
74	Aufstehen ab zehn Uhr	10 Uhr aufstehen an Schultagen wird favorisiert	
			<p>K17' Müdigkeit am späten Nachmittag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Langtagen</li> </ul>

75	Positive und negative Assoziation mit Schlaf	Positive und negative Assoziation mit Schlaf	<p>K18' Selbstbeschreibung als Frühaufsteher (2x)</p> <p>K19' Bevorzugung fester Schulzeiten statt Gleitzeit</p> <p>K20' Seltenes bis kein Einschlafen in der Schule</p> <p>K21' Spät abends besonders wach K22' Abends lernen/HAs erledigen (4x)</p> <p>K23' Aufweckende Wirkung von sozialer Aktivität und Bewegung</p> <p>K24' Negative Assoziation mit Schlaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlaf als Zeitverschwendung</li> <li>• Morgendliches Unwohlsein</li> </ul> <p>K25' Fach-/Unterrichtsabhängige Müdigkeit in der Schule</p> <p>K26' Favorisieren der ersten Stunde als Schulanfang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mehr Freizeit</li> <li>• ! widersprüchliche Äußerungen von P4 bezügl. dieses Punktes – Änderung</li> </ul>
76	Schlaf als Zeitverschwendung	Schlaf als Zeitverschwendung	
77	Unwohlsein direkt nach dem Aufstehen	Unwohlsein direkt nach dem Aufstehen	
78	Unterschiedliches Schlafverhalten unter der Woche und am Wochenende	Unterschiedliches Schlafverhalten unter der Woche und am Wochenende	
79	Müdigkeit in der Schule selten	Müdigkeit in der Schule selten	
80	Kurzes Einschlafen in der Schule selten	Kurzes Einschlafen in der Schule selten	
81	Am Schultag bis zur 6. Stunde durchgehend ähnlich wach	Am Schultag bis zur 6. Stunde durchgehend ähnlich wach	
82	Leistungsstärker und motivierter ab 9 Uhr	Leistungsstärker und motivierter ab 9 Uhr	
83	keine müdigkeitsbedingten Probleme bei Prüfungen	keine müdigkeitsbedingten Probleme bei Prüfungen	
84	Empfindung von Müdigkeit als fachabhängig	Müdigkeit hängt vom Unterricht/Fach ab	
85	Unterschiedliches Schlafverhalten im Freundeskreis	Unterschiedliches Schlafverhalten im Freundeskreis – Austausch im FSK	
86	Kein Mittagsschlaf	Kein Mittagsschlaf	
87	Keine Veränderung der Schulanfangszeit bei hypothetischer Selbstbestimmung	Favorisieren der ersten Stunde als Schulanfang	
88	Vermutung, das Schlafverhalten wird sich nicht wirklich verändern	Schlafverhalten verändert sich wenig	
89	Einschlafzeiten an Schultagen ähnlich wie am Wochenenden	Einschlafzeiten am Wochenende wie an Schultagen	
90	Keine Nutzung eines Weckers am Wochenende	Wochenends keine Weckernutzung	
91	Recht schnelle Anpassung des Schlafverhaltens nach den Ferien	Einfache Anpassung des Schlafverhaltens nach den Ferien	

92	Empfindung von fünf bis sechs Stunden Schlaf als erholsam	Fünf bis sechs Stunden Schlaf sind erholsam	Aufstehen ja - Änderung Schulzeit nein
93	Aufstehen fällt leicht	Aufstehen fällt leicht	K27' Generell keine besonderen Schwierigkeiten aufzustehen (1x)
94	Bewegung im Freien als Wachmacher	Bewegung im Freien ist aufweckend	
95	Favorisieren der erste Stunde als Schulanfang (aufgrund von mehr Freizeit)	Favorisieren der ersten Stunde als Schulanfang	K28' Fünf bis sechs Stunden Schlaf gegenüber mehr Stunden bevorzugt

## 7.5 MCTQ Auswertung

		Basic variables										
ID		DYH16P2	IKH14P3	BTH28P4	DGF14	CDM9 Probl	EOF20 Probl	ZIS14	NVN19	TAT3 Probl	ALZ15P1	AGK25
Local time of going to bed BT	w	23:30	00:00	23:00	23:00	22:00	22:20	22:00	01:30	02:00	00:00	23:00
	f	22:30	00:30	00:30	04:00	03:00	00:00	23:00	03:00	04:00	01:30	00:00
Local time of preparing to sleep SPrep	w	01:00	01:00	00:00	23:00	00:00	22:45	23:00	02:00	23:00	01:00	00:00
	f	00:00	02:30	02:30	06:00	- 03:00?	00:15	23:30	03:10	02:00	01:30	01:30
Sleep latency SLat	w	40	25	20	5	120	15	17	10	25	15	17
	f	40	25	10	3	60	15	15	1	30	15	17
Sleep end SE	w	06:30	07:00	07:30	05:00	05:45	07:10	06:00	07:30	07:20	07:20	06:30
	f	09:30	11:30	10:00	18:00	09:00	09:30	07:30	12:00	12:30	13:00	11:30
Alarm clock use	w	y	y	y	y	y	y	y	y	y	y	y
	f	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n
Sleep inertia SI	w	15	10	10	90	20	10	60	3	12	5	12
	f	40	30	30	5	30	30	60	30	30	60	45
Number of	W	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

work-/ work-free days per week	D											
	F D	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Light exposure LE	w	11:00	02:30	03:00	07:00	01:30	03:00	04:00	01:30	02:00	02:00	01:00
	f	10:00	05:00	05:00	06:00	05:00	05:30	04:00	04:00	03:00	03:00	05:00
Computed variables												
Sleep onset	w	01:40	01:25	00:20	23:05	02:00	23:00	23:17	02:10	23:25	01:15	00:17
	f	00:40	02:55	02:40	06:03	04:00	00:30	23:45	03:11	02:30	01:45	01:47
Local time of getting out of bed (GU)	w	06:45	07:10	07:40	06:30	06:05	07:20	07:00	07:33	07:32	07:25	06:42
	f	10:10	12:00	10:30	18:05	09:30	10:00	08:30	12:30	13:00	14:00	12:15
Sleep duration (SD)	w	04:50	05:35	07:10	05:55	03:45	08:10	06:43	05:20		06:05	06:13
	f	08:50	08:35	07:20	11:57	05:00	09:00	07:45	08:49		11:15	09:43
Total time in bed	w	07:15	07:10	08:40	07:30	08:05	09:00	09:00	06:03		07:25	07:42
	f	11:40	11:30	10:00	14:05	07:30	10:00	09:30	09:30		12:30	12:15
Mid-Sleep	M S W	03:45	03:30	03:45	14:30 (08:30?)	02:53	15:35 (09:35?)	15:00 (09:00?)	03:45		03:40	03:15
	M S F	04:45	05:45	05:00	09:00	04:30	04:45	15:45 (09:45?)	06:00		06:30	05:45
<b>Computed variables combining workdays and work-free days</b>												

Average weekly sleep duration		05:59	06:26	07:13	07:38	04:06	08:24	07:01	06:20		07:34	07:13
Chronotype (only computable if Alarm f = no)		03:19	04:40	04:56	06:50	04:03	04:27	15:01 09:01	04:45		04:39	03:15
Weekly sleep loss		05:45	04:15	00:15	08:35	01:45	01:15	01:30	05:00		07:25	05:00
Relative social jetlag		01:00	02:15	01:15	00:30? -05:30?	01:37	-04:50	00:45	02:15		02:50	02:30
Absolute social jetlag		01:00	02:15	01:15	05:30?	01:37	04:50	00:45	02:15		02:50	02:30
Average weekly light exposure												

W = Schultag  
F = Freier Tag

Männliche Personen: 5  
Weibliche Personen: 6

Probl = Problem

## 7.6 Einwilligungserklärung

### 1. Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich ein, dass die im Rahmen des Forschungsprojekts erhobenen personenbezogenen Daten meiner Person, in Form von Originalaufnahme und Transkription der Interviews an

- **Alex Miller**

für das Forschungsprojekt der Masterarbeit verarbeitet werden dürfen. Sofern ich besondere Kategorien von personenbezogenen Daten angebe bzw. angegeben habe, sind diese von der Einwilligungserklärung umfasst.

Ihre Einwilligung ist freiwillig. Sie können die Einwilligung ablehnen, ohne dass Ihnen dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Ihre Einwilligung können Sie jederzeit gegenüber Alex Miller widerrufen, mit der Folge, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, nach Maßgabe Ihrer Widerrufserklärung, durch diesen für die Zukunft unzulässig wird. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung jedoch nicht.

### 2. Keine automatisierte Entscheidungsfindung (inklusive Profiling)

Eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck einer automatisierten Entscheidungsfindung (einschließlich Profiling) gemäß Art. 22 Abs. 1 und Abs. 4 DSGVO findet nicht statt.

---

Vorname, Nachname in Druckschrift

---

Ort und Datum

---

Unterschrift

## Anlage: Begriffsbestimmung

- „Personenbezogene Daten“ sind gemäß Art. 4 Nr. 1 DSGVO alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person (im Folgenden „betroffene Person“) beziehen. Als identifizierbar wird eine natürliche Person angesehen, die direkt oder indirekt, insbesondere mittels Zuordnung zu einer Kennung wie einem Namen, zu einer Kennnummer, zu Standortdaten, zu einer Online-Kennung oder zu einem oder mehreren besonderen Merkmalen identifiziert werden kann, die Ausdruck der physischen, physiologischen, genetischen, psychischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Identität dieser natürlichen Person sind. Das kann z.B. die Angabe sein, wo eine Person versichert ist, wohnt oder wie viel Geld er oder sie verdient. Auf die Nennung des Namens kommt es dabei nicht an. Es genügt, dass man herausfinden kann, um welche Person es sich handelt.
- „Besondere Kategorien“ personenbezogener Daten sind gemäß Art. 9 Abs. 1 DSGVO Daten, aus denen die rassische und ethnische Herkunft, politische Meinungen, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen oder die Gewerkschaftszugehörigkeit hervorgehen, sowie die Verarbeitung von genetischen Daten, biometrischen Daten zur eindeutigen Identifizierung einer natürlichen Person, Gesundheitsdaten oder Daten zum Sexualleben oder der sexuellen Orientierung einer natürlichen Person.
- „Gesundheitsdaten“ sind gemäß Art. 4 Nr. 15 DSGVO personenbezogene Daten, die sich auf die körperliche oder geistige Gesundheit einer natürlichen Person, einschließlich der Erbringung von Gesundheitsdienstleistungen, beziehen und aus denen Informationen über deren Gesundheitszustand hervorgehen.
- „Verarbeitung“ ist gemäß Art. 4 Nr. 2 DSGVO jeder mit oder ohne Hilfe automatisierter Verfahren ausgeführten Vorgang oder jede solche Vorgangsreihe im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten wie das Erheben, das Erfassen, die Organisation, das Ordnen, die Speicherung, die Anpassung oder Veränderung, das Auslesen, das Abfragen, die Verwendung, die Offenlegung durch Übermittlung, Verbreitung oder eine andere Form der Bereitstellung, den Abgleich oder die Verknüpfung, die Einschränkung, das Löschen oder die Vernichtung.

## 8. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne die Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden. Ich versichere, dass die eingereichte elektronische Fassung der eingereichten Druckfassung vollständig entspricht.

---

(Ort, Datum, Unterschrift)