Winterthur, 16.09.2026
Parl-Nr. 2026.64

An das Stadtparlament

W i n t e r t h u r

Beantwortung der Schriftlichen Anfrage betreffend späterer Unterrichtsbeginn in der Oberstufe, eingereicht von Stadtparlamentarier M. P. Bachmann (Grüne/AL)

Am 29. Juni 2026 reichte der Stadtparlamentarier Miguel Pedro Bachmann (Grüne/AL) folgende Schriftliche Anfrage ein:

«Die Oberstufe Gossau im Kanton St. Gallen hat mit einem flexiblen Schulstart ein Modell eingeführt, bei dem Jugendliche selbst wählen können, ob sie freiwillig bereits früher mit einer begleiteten Lernzeit beginnen oder erst zum offiziellen Unterrichtsstart anwesend sein müssen (https://www.srf.ch/news/schweiz/ausgeschlafen-lernen-flexibler-schulstartverbessert-schlaf-und-leistungen. Dieses Modell wurde wissenschaftlich von der Universität Zürich und dem Universitäts-Kinderspital Zürich begleitet (https://www.news.uzh.ch/de/articles/media/2026/ausschlafen.html). Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass ein flexibler Schulstart zu mehr Schlaf, besserem Wohlbefinden und verbesserten schulischen Leistungen führen kann. Zudem existiert seit letztem Sommer ein entsprechendes Vorbild in Neftenbach, an dessen Erfahrungen auch Winterthur sich orientieren kann (https://www.tagesanzeiger.ch/neftenbach-schafft-fruehstunde-ab-schuelerstarten-um-8-uhr-388680149347).

Vor diesem Hintergrund wird der Stadtrat gebeten, folgende Fragen zu beantworten:

1. Gibt es in Winterthur bereits Oberstufen Schulen, welche nach einem solchen Vorbild ihren Stundenplan angepasst haben?

2. Ist der Stadtrat bereit, ein Pilotprojekt für einen flexiblen Schulstart an einer oder mehreren Schulen nach dem Vorbild von Gossau und Neftenbach zu prüfen?

3. Wie beurteilt der Stadtrat die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Begleitung durch die Universität Zürich und das Universitäts-Kinderspital Zürich?

4. Sieht der Stadtrat im flexiblen Schulstart ein geeignetes Mittel, um Schlafmangel, psychische Belastungen und Konzentrationsprobleme bei Jugendlichen zu reduzieren?

5. Welche organisatorischen, personellen, finanziellen oder schulrechtlichen Hürden sieht der Stadtrat bei der Umsetzung eines solchen Pilotprojekts?

6. Falls der Stadtrat ein entsprechendes Pilotprojekt derzeit nicht in Betracht zieht: aus welchen Gründen nicht?»

Der Stadtrat erteilt folgende Antwort:

Die Beantwortung dieser schriftlichen Anfrage fällt in den Zuständigkeitsbereich der Schulpflege.

Die Diskussion um einen späteren Unterrichtsbeginn bewegt sich im Spannungsfeld zwischen den rechtlichen Rahmenbedingungen der Stundenplangestaltung und den wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Schlafverhalten von Jugendlichen.

Die Blockzeiten sind kantonal geregelt und dauern im Kanton Zürich von 08.00 bis 12.00 Uhr. Sie können durch die Schulpflege um maximal 20 Minuten verkürzt werden (§ 26 Abs. 3 VSV). Gemäss Art. 34 des Organisationsstatut für die Volksschule in Winterthur (SRS 4.1-1.1, OSt) gelten an Winterthurer Schulen Blockzeiten von 08.10 bis 11.50 Uhr. Auf der Sekundarstufe kann in Winterthur eine Lektion vor (ab 07.20 Uhr) oder nach der Blockzeit (ab 11.55 Uhr) angesetzt werden. Diese Ausgestaltung obliegt der Schulleitung. Die Blockzeiten werden grundsätzlich durch Unterricht abgedeckt und können durch unterrichtsnahe Angebote oder unentgeltliche Betreuungsangebote ergänzt werden (§ 27 Abs. 2 VSG). Der Kanton Zürich empfiehlt eine ausgewogene Stundenplangestaltung im Interesse der Schülerinnen und Schüler und unter Berücksichtigung der schulorganisatorischen Rahmenbedingungen (vgl. https://www.zh.ch/de/bildung/informationen-fuer-schulen/informationen-volksschule/volksschule-organisation/schulinfo-stundenplaene-blockzeiten.html, abgerufen am 23.07.2026).

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden sowie die Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Lernfähigkeit von Jugendlichen. Die Studienlage[1] zeigt, dass sich der Schlaf-Wach-Rhythmus im Jugendalter biologisch nach hinten verschiebt. Ausreichende Schlafdauer allein gewährleistet jedoch noch keinen erholsamen Schlaf. Die Schlafqualität (z.B. Erholsamkeit, Schlaftiefe) wird zusätzlich von Faktoren wie Stress, familiäre und soziale Normen und der Nutzung digitaler Medien beeinflusst. Gemäss Nationalem Gesundheitsbericht Schweiz 2025 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan)[2] nehmen Schlafprobleme bei Jugendlichen seit 2002 zu. Einschlafschwierigkeiten und Müdigkeit gehören zu den häufigsten psychoaffektiven Beschwerden, von denen 47 Prozent der 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz wiederholt berichten. Da Schlafqualität und Wohlbefinden wesentlich durch biologische, psychische und familiäre Faktoren geprägt werden, kann ein späterer Unterrichtsbeginn nur teilweise einen Beitrag zu ausreichend Schlaf leisten.

Zu den einzelnen Fragen:

Zur Frage 1:

«Gibt es in Winterthur bereits Oberstufen Schulen, welche nach einem solchen Vorbild ihren Stundenplan angepasst haben?»

Ein mit den Modellen in Gossau oder Neftenbach vergleichbarer flexibler Unterrichtsbeginn besteht an den Winterthurer Oberstufenschulen derzeit nicht.
Die meisten Winterthurer Sekundarschulen beginnen den Unterricht um 7.20 Uhr, wie es im Rahmen des Organisationstatuts möglich ist. Grundsätzlich steht es den einzelnen Schulen frei, ihre Unterrichtszeiten im vorgegebenen Rahmen anzupassen. Von dieser Möglichkeit hat in der Vergangenheit eine Schule Gebrauch gemacht.

Zur Frage 2:

«Ist der Stadtrat bereit, ein Pilotprojekt für einen flexiblen Schulstart an einer oder mehreren Schulen nach dem Vorbild von Gossau und Neftenbach zu prüfen?»

Die Schulpflege steht einem flexiblen Unterrichtsbeginn tendenziell offen gegenüber und befürwortet entsprechende Initiativen von Sekundarschulen. Die Schulpflege beobachtet die weiteren

Entwicklungen und Erkenntnisse aus den Pilotprojekten in Gossau und Neftenbach weiterhin mit Interesse und wird diese in ihre weitere Beurteilung einbeziehen.

Zur Frage 3:

«Wie beurteilt der Stadtrat die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Begleitung durch die Universität Zürich und das Universitäts-Kinderspital Zürich?»

Die Ergebnisse beruhen auf einem real umgesetzten Schulmodell im Schweizer Bildungskontext und weisen dadurch eine hohe Praxisrelevanz auf. Die multiprofessionelle Zusammenarbeit der Schulen mit der Universität Zürich und dem Universitäts-Kinderspital Zürich wird sehr begrüsst.

Die beobachteten Verbesserungen lassen sich nicht eindeutig der längeren Schlafdauer zuschreiben.[3] Da das flexible Schulmodell den Schülerinnen und Schülern mehr Wahlfreiheit und Autonomie förderte, könnten auch diese Faktoren zu den beobachteten positiven Entwicklungen beigetragen haben. Die Ergebnisse sprechen deshalb für einen differenzierten Wirkzusammenhang und nicht für einen isolierten Effekt des späteren Unterrichtsbeginns. Die Studie liefert folglich praxisnahe Evidenz, erlaubt jedoch keine eindeutigen Schlussfolgerungen.

Zur Frage 4:

«Sieht der Stadtrat im flexiblen Schulstart ein geeignetes Mittel, um Schlafmangel, psychische Belastungen und Konzentrationsprobleme bei Jugendlichen zu reduzieren?»

Ein späterer Unterrichtsbeginn kann dem biologischen Schlafrhythmus von Jugendlichen besser Rechnung tragen und zu einer ausreichenden Schlafdauer beitragen. Dieser allein genügt jedoch nicht, um die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern, psychische Belastungen zu reduzieren und Konzentrationsprobleme zu mindern. Schlafverhalten und Schlafqualität werden durch ein Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren beeinflusst und Schlafschwierigkeiten können ein Symptom psychischer Belastungen darstellen sowie umgekehrt. Daher ist die Förderung der Schlafqualität ebenfalls zu berücksichtigen. Die Schulpflege sieht daher Potenzial in einem umfassenden Ansatz zur Förderung eines gesunden Schlafs, der neben der Schlafdauer und dem Unterrichtsbeginn auch weitere Faktoren für einen erholsamen Schlaf berücksichtigt.

Zur Frage 5:

«Welche organisatorischen, personellen, finanziellen oder schulrechtlichen Hürden sieht der Stadtrat bei der Umsetzung eines solchen Pilotprojekts?»

Bei der Ausgestaltung eines Pilotprojekts wären verschiedene schulorganisatorische Rahmenbedingungen des Kantons (siehe: § 26 Abs. 3 VSV) zu berücksichtigen. Dazu zählen insbesondere die Einhaltung der vorgeschriebenen Lektionenzahl, die Blockzeiten, angemessene Pausenregelungen, ausgewogene Stundenpläne für die Schülerinnen und Schüler, eine ausreichend lange Mittagszeit mit der grundsätzlichen Möglichkeit, das Mittagessen zu Hause einzunehmen, sowie die Berücksichtigung von Konzentrations- und Belastungsphasen, damit sich der Unterricht nicht zu weit in den späteren Nachmittag verschiebt – gerade bei zunehmenden Hitzetagen. Je nach Ausgestaltung könnten zudem zusätzliche personelle Ressourcen erforderlich sein und das vorhandene Raumangebot nicht zuletzt von Turnhallen und Fachzimmern könnte sich als limitierender Faktor erweisen.

Zur Frage 6:

«Falls der Stadtrat ein entsprechendes Pilotprojekt derzeit nicht in Betracht zieht: aus welchen Gründen nicht?»

Die Schulpflege erachtet einen späteren Unterrichtsbeginn als einen möglichen Beitrag zu einer ausreichenden Schlafdauer. Aufgrund des Studiendesigns lassen sich die beobachteten Effekte zwar nicht eindeutig dem späteren Unterrichtsbeginn zuordnen. Gleichwohl beobachtet die Schulpflege mit Interesse die Erfahrungen von Schulen mit angepassten Unterrichtszeiten und berücksichtigt dabei die in Frage 5. genannten Herausforderungen.

Vor dem Stadtrat

Der Stadtpräsident:

S. Fritschi

Der Stadtschreiber:

A. Simon

Literaturverzeichnis

[1]Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, & Council on School Health. (2014). School start times for adolescents. *Pediatrics*, 134(3), 642–649. https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697, abgerufen am 13.08.2026.

[2]Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.) (2025). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung.* Nationaler Gesundheitsbericht 2025. Neuchâtel: BFS. https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2025-09/ngb2025_de.pdf, abgerufen am 13.08.2026.

[3] Albrecht J, Risch A, Huber R et al. (2026). The Power of Flexible School Start Times. Journal of Adolescent Health; 78, 865-872. 10.1016/j.jadohealth.2026.01.011, abgerufen am 13.08.2026.