Psychische Belastung steigt bei Schüler*innen wieder deutlich an

geschrieben von Redakteur | März 20, 2026



Deutsches Schulbarometer 2026 zeigt wachsenden Druck und soziale Unterschiede

Die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland nimmt erstmals seit dem Ende der Corona-Pandemie wieder zu. Das zeigt das aktuelle Deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung, das auf einer repräsentativen Befragung von Schüler*innen und Eltern basiert.

Ein Viertel der befragten Schüler*innen gibt an, sich stark psychisch belastet zu fühlen. Damit steigt der Anteil nach einem zwischenzeitlichen Rückgang erneut an (2024: 21 Prozent, 2025: 25 Prozent).

Soziale Herkunft beeinflusst

psychische Gesundheit deutlich

Die Daten verdeutlichen erhebliche Unterschiede je nach sozialem Hintergrund. Kinder aus einkommensschwachen Familien berichten deutlich häufiger von Belastungen:

- 31 Prozent fühlen sich stark psychisch belastet
- 29 Prozent erleben geringes schulisches Wohlbefinden
- 36 Prozent bewerten ihre Lebensqualität als niedrig

Neben diesen Faktoren spielt auch der schulische Leistungsdruck eine zentrale Rolle. Fast die Hälfte aller Befragten empfindet diesen als hoch und gibt an, regelmäßig auch am Wochenende für die Schule lernen zu müssen.

Schulische Faktoren stehen im engen Zusammenhang mit Belastung

Die Studie zeigt klare Zusammenhänge zwischen schulischen Rahmenbedingungen und dem Wohlbefinden der Schüler*innen. Unterstützende Lehrkräfte, ein positives Klassenklima und Möglichkeiten zur Mitbestimmung wirken sich messbar auf die psychische Gesundheit aus.

Gleichzeitig bleibt die Belastung im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie erhöht und steigt weiter an. Parallel dazu sind viele Schulen weiterhin durch die Folgen der Pandemie sowie durch strukturelle Probleme wie den Lehrkräftemangel stark beansprucht.

Ein weiterer Aspekt ist die gestiegene Sensibilität für psychische Gesundheit: Belastungen werden heute häufiger wahrgenommen und benannt als in früheren Jahren.

Unterricht beeinflusst Wohlbefinden und Lernerfolg

Die Ergebnisse unterstreichen die zentrale Bedeutung des Unterrichts für das schulische Wohlbefinden. Entscheidend sind dabei vor allem:

- wertschätzende Rückmeldungen
- angemessene, individuell angepasste Anforderungen
- effektive Nutzung der Lernzeit
- ein respektvolles und unterstützendes Lernklima

Sowohl Überforderung als auch Langeweile wirken sich negativ auf das Wohlbefinden aus. Unterricht, der diese Faktoren berücksichtigt, steht in Zusammenhang mit besseren Lernleistungen und höherer Zufriedenheit.

Große Diskrepanz bei Mitbestimmung in der Schule

Ein deutliches Spannungsfeld zeigt sich beim Thema Partizipation. Drei Viertel der Schüler*innen wünschen sich mehr Einfluss auf Unterrichtsinhalte oder Prüfungsformate. Gleichzeitig geben rund 80 Prozent an, kaum Mitbestimmungsmöglichkeiten zu haben.

Auch bestehende Beteiligungsstrukturen werden kritisch gesehen: 43 Prozent der Befragten halten die Schülervertretung für wirkungslos.

Frühere Befragungen zeigen eine abweichende Einschätzung auf Seiten der Lehrkräfte: Mehr als die Hälfte bewertet die vorhandenen Mitbestimmungsmöglichkeiten als ausreichend.

Die Daten belegen einen klaren Zusammenhang: Schüler*innen, die an schulischen Entscheidungen beteiligt sind, berichten

über ein höheres Wohlbefinden.

Mobbing bleibt weit verbreitet

Mobbing gehört weiterhin zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Ein Drittel der 11- bis 17-Jährigen erlebt mindestens einmal im Monat Schikanen durch Mitschüler*innen. Zwischen 4 und 10 Prozent sind sogar wöchentlich oder täglich betroffen.

Besonders häufig trifft es 14-Jährige, von denen 38 Prozent entsprechende Erfahrungen berichten. Dabei tritt Mobbing häufiger im direkten persönlichen Kontakt auf, wird jedoch zunehmend durch digitale Formen ergänzt.

Gleichzeitig zeigt sich ein Fortschritt in der Aufklärung: Vier von fünf Schüler*innen wissen, an wen sie sich im Fall von Mobbing wenden können.

Studiendesign und Hintergrund

Das Deutsche Schulbarometer wird seit 2019 regelmäßig von der Robert Bosch Stiftung durchgeführt. Für die aktuelle Ausgabe wurden zwischen Mai und Juni 2025 insgesamt 1.507 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren sowie jeweils ein Elternteil online befragt. Die Studie entstand in Kooperation mit der Universität Leipzig unter Beteiligung eines interdisziplinären Forschungsteams aus Psychologie, Bildungs- und Kommunikationswissenschaften.

Die nächste Erhebung ist für den Sommer 2026 angekündigt. Originalpublikation: https://www.bosch-stiftung.de/de/projekt/das-deutsche-schulbarometer

Quelle: Robert Bosch Stiftung / Universität Leipzig
Autorin der Pressemeldung: Susann Sika

Deutsches Schulbarometer Schuler_innen 2025_26_Herunterladen