

## PRESSEINFORMATION

LernQuadrat-Umfrage:

### **Viele Schüler\*innen klagen über schlechte School-Life-Balance**

Das Nachhilfeinstitut LernQuadrat hat rund 900 Oberstufen-Schüler\*innen österreichweit zu ihrer School-Life-Balance, zur Qualität ihres Schullebens und ihres Lebens insgesamt befragt. Das Ergebnis: Mit durchschnittlich 5,26 von 10 möglichen Punkten ist bei der School-Life-Balance noch viel Luft nach oben. Vielfältige Belastungen im schulischen Alltag und unzureichende Bewältigungsstrategien führen zu körperlichen, mentalen und emotionalen Folgen, die sich wiederum negativ aufs Lernen und die Leistungsfähigkeit der Schüler\*innen auswirken. Zur Verbesserung der Situation bräuchte es aus Sicht der Befragten in erster Linie mehr Kommunikation und Transparenz in der Schule.

#### **Schule macht das Leben nicht schöner**

„Die bescheidene Punktevergabe der österreichischen Oberstufenschüler\*innen gibt Grund zum Nachdenken. Nur 5,26 von 10 Punkten ist ein schlechtes Zeugnis“, bewertet Angela Schmidt, LernQuadrat Unternehmenssprecherin, das Ergebnis der aktuellen Umfrage. Burschen erreichen mit 5,91 Punkten den besten Wert, während jener der schlechten Schüler\*innen bei alarmierenden 3,86 Punkten liegt. Jede/r Zweite dieser Gruppe klagt über eine sehr schlechte School-Life-Balance. Zum Vergleich: Insgesamt empfinden 27 % der Befragten dies so.

Die Schüler\*innen wurden weiters nach der Zufriedenheit mit ihrem Schulleben und ihrem Leben insgesamt befragt. Letzteres schneidet deutlich besser ab, es wird mit einem Gut bewertet. Für das Schulleben gibt es ein Befriedigend. Besonders wichtig ist für drei Viertel der Befragten Gesundheit, gefolgt von Freiheit und Spaß. Freunde und Familie machen für den Großteil, nämlich drei Viertel der Jugendlichen, das Leben schöner. Auf Platz drei folgt mit 47,4 % weit abgeschlagen Freizeit. Soziale Medien und Computerspiele zählen zu den Schlusslichtern, nur für etwa ein Zehntel machen sie das Leben schöner.

#### **Vielfältige Belastungen**

Noten oder Leistungsdruck in der Schule sowie Streit innerhalb der Familie oder mit Freund\*innen wirken sich besonders negativ auf das Leben junger Menschen aus. Für die Hälfte ist zu wenig Freizeit ein Problem und vier von zehn Befragten klagen über unsinnige Arbeitsaufträge von der Schule. Für Burschen steht das sogar an erster Stelle jener Dinge, die das Leben weniger schön machen.

Nicht nachvollziehbare Benotung belastet deutlich mehr als schlechte Noten. Mit 66,2 % Zustimmung liegt sie am klaren ersten Platz der schulischen Belastungen, gefolgt von unangekündigten Wiederholungen und zu wenig Zeit zum Lernen. Dauerbrenner wie zu viel Lernstoff, Prüfungs- und Lernstress und der Leistungsdruck in der Schule finden ebenso eine Mehrheit. Für 54 % ist die schlechte Vermittlung des Lernstoffs problematisch. Angekündigte Prüfungen belasten im Vergleich deutlich weniger: mündliche jedoch etwas mehr als schriftliche.

Drei Viertel der Schüler\*innen fühlten sich in der Schule bereits einmal ungerecht behandelt, größtenteils von Lehrer\*innen. Mit Mitschüler\*innen gibt es deutlich weniger Probleme. Überdurchschnittlich oft gibt dies allerdings jene Gruppe mit wenigen Freunden an (42,6 % vs. 36,2 % gesamt).

### **Schulprobleme schaffen Negativspirale**

„Die Belastungen des Schullebens wirken sich in vielerlei Hinsicht auf die Jugendlichen aus. Neben den körperlichen und seelischen Folgen wird auch eine negative Leistungsspirale in Gang gesetzt und mit jedem neuen Problem ordentlich befeuert“, betont Angela Schmidt. Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit sind die häufigsten körperlichen Folgen. Besonders stark betroffen sind Mädchen. Nur 15,5 % der Befragten geben an, bisher keine gesundheitlichen Auswirkungen, ausgelöst durch Probleme in der Schule, gehabt zu haben.

Knapp 30 % der Oberstufenschüler\*innen macht es traurig, wenn sie sich in der Schule schlecht oder ungerecht behandelt fühlen. Etwa ebenso viele fressen das Problem in sich hinein. Ein gutes Fünftel resigniert, weil sie der Meinung sind, es würde ihnen schaden, das anzusprechen. 20 % werden zornig und 12,6 % sogar aggressiv. Nur 14,9 % sprechen das Problem sofort an.

Probleme in der Schule wirken sich massiv auf die Leistungsfähigkeit junger Menschen aus, wie die Umfrage zeigt. Schlechter Schlaf, der zu Übermüdung führt, eine schlechtere Merk- und Konzentrationsfähigkeit und das Abschweifen der Gedanken sind häufige Folgen. Fast jede/r Zweite gibt an, dass das Lernen dann insgesamt schwerer fällt. Und 39,4 % vereinnahmt es so sehr, dass es bei Prüfungen zu Black Outs kommt. Schlechte Schüler\*innen sind hiervon einmal mehr überdurchschnittlich stark betroffen.

### **Wege aus der Krise**

Damit es mit dem Lernen wieder besser klappt, setzen die Schüler\*innen auf verschiedene Seelenhygiene-Strategien: Ablenken, abreagieren oder vergessen. Etwa die Hälfte setzt auf Aktivitäten, die Spaß machen, um sich wieder fokussieren zu können. Ein Drittel reagiert sich beim Sport ab. Ebenso viele haben keine Lösung parat: Sie tun nichts, versuchen die Sache hinunterzuschlucken.

Für ein besseres Schulleben sprechen sich 70,1 % der Befragten für bessere Erklärungen von ihren Lehrer\*innen aus. Wünschen würden sich die Jugendlichen weiters weniger Prüfungen, mehr Praxis statt Theorie und aktuellere Themen im Unterricht. Für mehr als die Hälfte der Befragten wäre zudem ein späterer Unterrichtsbeginn, generell weniger Schulstunden und mehr Feedback zu den eigenen Leistungen wünschenswert. 48 % würden den Unterricht gern selbst mitgestalten und 45,7 % würden sich über mehr schulische Lernunterstützung freuen. Die Themen Noten abschaffen und weniger Mitschüler\*innen in einer Klasse finden hingegen keine Mehrheit unter den Jugendlichen.

„Wichtig ist, dass wir das Selbstvertrauen der Schüler\*innen stärken und dass unsere Schüler\*innen mit einer positiven Grundhaltung der Schule und ihrer Ausbildung gegenüberstehen. Effektive Lernmethoden können einen entscheidenden Beitrag für ein besseres Schulleben leisten. Kraft können Schüler\*innen in diesem Alter schöpfen, in dem sie sich mit Hobbys beschäftigen, die ihnen Spaß machen, sei es z. B. aktives Musikmachen oder Sport. Wenn es Probleme gibt oder man das Gefühl hat, es alleine nicht zu schaffen, sollten Eltern und Schüler\*innen nicht zögern und sich rechtzeitig helfen lassen“, empfiehlt Angela Schmidt.

*Die Umfrage wurde von LernQuadrat als Online-Befragung durchgeführt. Teilgenommen haben 879 Schüler\*innen, österreichweit.*

Wien, 12. März 2025

Anfragen an:

Schindler-PR, Mag. (FH) Susanna Schindler, 0664 444 79 34, [s.schindler@schindler-pr.at](mailto:s.schindler@schindler-pr.at)

LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,

Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, [office@lernquadrat.at](mailto:office@lernquadrat.at), [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)