BILDUNGSGERECHTIGKEIT & INTEGRATION

Schulzugehörigkeit und psychische Gesundheit: Warum es für Jugendliche wichtig ist, dazuzugehören

Eine Meta-Analyse zeigt, wie Schulzugehörigkeit mit psychischer Gesundheit zusammenhängt und was daraus für Schulen folgt

09. OKTOBER 2026
ANN-KATHRIN BIELANG

LESEZEIT: 4 MINUTEN

© pexels, trinitykubassek

Wer sich in der Schule akzeptiert, respektiert und unterstützt fühlt, berichtet im Durchschnitt seltener von depressiven Symptomen und Suizidalität. Die Bildungsforschung zeigt zugleich, wo Schulen ansetzen können: bei verlässlichen Beziehungen, Peer-Unterstützung und einem konsequenten Umgang mit Mobbing und Ausgrenzung.

Wie wichtig ist Schulzugehörigkeit?

Wie stark ist das Zugehörigkeitsgefühl an deutschen Schulen?

Was können Schulen für mehr Zugehörigkeit tun?

Für manche Jugendliche ist Schule ein Ort, an dem sie ihre Freundinnen und Freunde treffen. Für andere ist sie ein Ort, an dem sie sich beobachtet, ausgeschlossen oder schlicht fehl am Platz fühlen. Beides kann im selben Klassenzimmer passieren.

Genau dieses Gefühl, einen Platz in der Schule zu haben, interessiert die Forschung. Schulisches Zugehörigkeitsgefühl bezeichnet dabei nicht einfach, ob Jugendliche gerne zur Schule gehen oder sich dort wohlfühlen. Gemeint ist, ob sie sich in ihrer schulischen Umgebung akzeptiert, respektiert, einbezogen und unterstützt fühlen.

Wie eng dieses Gefühl mit psychischer Gesundheit verbunden ist, zeigt eine neue Meta-Analyse von Julia Tesolin und Chiaki Konishi. Die Forschenden der McGill University Montreal haben 32 Studien mit insgesamt 110.482 Jugendlichen zwischen zehn und 19 Jahren zusammengeführt. Ihr Ergebnis: Jugendliche, die sich ihrer Schule stärker zugehörig fühlen, berichten im Durchschnitt von weniger depressiven Symptomen und weniger Suizidalität. Der Zusammenhang ist bei Depressionen stärker als bei Suizidalität, in beiden Fällen aber statistisch signifikant.

Das klingt zunächst nach einer einfachen Botschaft: Stärkere Schulzugehörigkeit geht mit geringerer psychischer Belastung einher. So einfach ist es allerdings

nicht. Die meisten der ausgewerteten Studien zeigen Zusammenhänge, keine Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Es ist also ebenso möglich, dass psychische Belastungen das Gefühl der Zugehörigkeit schwächen und nicht nur umgekehrt.

Wie wichtig ist Schulzugehörigkeit in verschiedenen Phasen der Jugend?

Der Zusammenhang mit depressiven Symptomen zeigt sich sowohl in der frühen als auch in der späteren Jugend. Bei Suizidalität ist die Datenlage deutlich kleiner. Der Befund ist deshalb vorsichtiger zu lesen: Er zeigt eine statistische Verbindung, erklärt aber nicht, wie Suizidalität entsteht oder welche Rolle Schulzugehörigkeit dabei spielt.

Wie unterscheidet sich Schulzugehörigkeit nach Geschlecht?

Auch beim Geschlecht bleibt das Bild uneindeutig. In der kleinen Teilanalyse war eine stärkere Schulzugehörigkeit bei Mädchen signifikant mit weniger depressiven Symptomen verbunden, bei Jungen dagegen nicht. Für einen belastbaren Geschlechtervergleich reichen die Daten jedoch nicht aus.

Noch größer ist die Forschungslücke bei sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten. Einzelne Studien weisen ebenfalls auf einen Zusammenhang zwischen stärkerer Schulzugehörigkeit und weniger psychischen Belastungen hin. Die Datenbasis ist jedoch zu klein für verlässliche Aussagen. Die Forschung stößt hier also an eine Grenze: Wer sich zugehörig fühlt und wer davon besonders profitieren könnte, lässt sich für viele Gruppen bislang noch nicht ausreichend differenziert beantworten.

Klassenwiederholung: Wie verändert sich das Gefühl der Zugehörigkeit?

Wie wichtig das Gefühl der Zugehörigkeit ist, zeigt sich auch dort, wo sie zunächst gar nicht im Mittelpunkt steht: bei der Klassenwiederholung. Eine aktuelle Studie auf Grundlage der spanischen PISA2022-Daten kommt zu dem Ergebnis, dass Jugendliche, die eine Klasse wiederholen, sich ihrer Schule im Durchschnitt weniger zugehörig fühlen als vergleichbare Schülerinnen und Schüler. Auch ihre Beziehungen zu den Lehrkräften bewerteten sie weniger positiv. Die Studie kann nicht klären, was hier Ursache und was Folge ist. Aber legt nahe, bei der Klassenwiederholung nicht nur auf die erhoffte zweite Chance für die Leistung der Schülerinnen und Schüler zu schauen, sondern auch darauf, was dies für das Erleben von Schule und das Wohlbefinden bedeutet.

Wie stark ist das Zugehörigkeitsgefühl an deutschen Schulen?

Wie Jugendliche ihre Schule erleben, zeigt auch ein anderer Datensatz: PISA 2025 hat das schulische Zugehörigkeitsgefühl von 15-Jährigen international verglichen.

Auf den ersten Blick fällt das Bild für Deutschland positiv aus. 74 Prozent der 15-Jährigen sagen, dass sie sich ihrer Schule zugehörig fühlen. Deutschland liegt damit über dem OECD- und dem EU-Mittel.

Doch der Durchschnitt verdeckt Unterschiede. Jugendliche mit niedriger sozialer Herkunft fühlen sich ihrer Schule deutlich weniger zugehörig als sozial privilegierte Jugendliche. Auch beim Mobbing lohnt ein zweiter Blick: Zwar berichten Schülerinnen und Schüler in Deutschland insgesamt eher selten von Bullying. Im internationalen Vergleich liegt die berichtete Häufigkeit dennoch über dem Durchschnitt. Sozial benachteiligte Jugendliche sind dabei etwas häufiger betroffen.

Viele Jugendliche fühlen sich ihrer Schule verbunden. Aber längst nicht alle erleben sie als einen Ort, an dem sie selbstverständlich dazugehören.

Was können Schulen für mehr Zugehörigkeit tun?

Die Meta-Analyse liefert kein Rezept für eine Schule, der sich alle zugehörig fühlen. Sie zeigt aber, wo genauer hinzusehen lohnt: bei Beziehungen,

Anerkennung, Unterstützung und dem Umgang mit Ausgrenzung.

Die folgenden Ansätze stammen nicht aus der Meta-Analyse selbst, sondern aus anderen Forschungszusammenhängen. Sie geben evidenzbasierte Hinweise darauf, wo Schulen im Alltag ansetzen können.

1. Lehrer-Schüler-Beziehungen stärken

Ein Lehrer, der zuhört; eine Lehrerin, die ermutigt und ehrliches Feedback gibt: Solche Beziehungen prägen, wie Jugendliche Schule erleben. Studien zeigen, dass positive Lehrer-Schüler-Beziehungen mit höherem Wohlbefinden und einem stärkeren Gefühl von Zugehörigkeit verbunden sind.

2. Peer-Unterstützung fördern

Auch Gleichaltrige entscheiden darüber, ob Schule als Gemeinschaft erlebt wird. Kooperative Lernformen, Peer-Tutoring oder strukturierte Gruppenarbeit schaffen Gelegenheiten, miteinander statt nur nebeneinander zu lernen. Freundschaften und gegenseitige Unterstützung werden so nicht zur Nebensache des Unterrichts, sondern Teil des schulischen Alltags.

3. Mobbing konsequent begegnen

Wo Mobbing und Ausgrenzung stattfinden, wird Zugehörigkeit zur schwierigen Erfahrung. Schulen brauchen deshalb klare Zuständigkeiten, verlässliche Ansprechstellen und Erwachsene, die sichtbar eingreifen. Prävention kann bereits im Unterricht beginnen, etwa mit interaktiven Methoden, die Empathie und Handlungskompetenz fördern. Bei der Umsetzung unterstützt zum Beispiel das wissenschaftlich begleitete Präventionsprogramm Mobbing&Du.

4. Vielfalt anerkennen und Diskriminierung begegnen

Ein gutes Schulklima besteht, wenn sich alle darin wiederfinden. Klare Regeln gegen Diskriminierung, eine reflektierte Haltung der Lehrkräfte und Unterrichtsmaterialien, in denen unterschiedliche Lebensrealitäten vorkommen, können dazu beitragen, Ausgrenzung entgegenzuwirken. Anregungen bieten Queer Lexikon, Schule der Vielfalt, QUEERFORMAT und das Georg-Eckert-Institut.

5. Psychische Gesundheit als Gemeinschaftsaufgabe verstehen

Psychische Gesundheit lässt sich nicht an eine einzelne Lehrkraft, einen Projekttag oder den Beratungsraum delegieren. Sie ist auch eine Frage der Schulkultur: Wie wird miteinander gesprochen? Wer wird gehört? Wer bekommt Unterstützung? Peer-Mentoring, die Zusammenarbeit mit Eltern und eine

gemeinsam entwickelte Schulkultur können dabei ansetzen. Ein Beispiel ist das evaluierte Programm MindMatters.

Am Ende geht es um etwas, das im Schulbetrieb leicht unsichtbar wird: Zugehörigkeit entsteht nicht neben dem Lernen. Sie entsteht währenddessen: in Beziehungen, in Begegnungen und in der Art, wie eine Schule mit Ausgrenzung umgeht. Das kann Schule beeinflussen. Eine Therapie ersetzen kann sie nicht.

Weiterführende Literatur

- Falcon, S., & Santos, Y. (2026). Grade retention and psychoeducational resources: Evidence from PISA 2022 using propensity score matching. *Large-scale Assessments in Education*, 14(48). https://doi.org/10.1186/s40536-026-00323-9

- Greiff, S., Diedrich, J., Kastorff, T., Goldhammer, F., & Köller, O. (Hrsg.). (2026). PISA 2025: Bildung im Spannungsfeld von Innovation und Transformation. Waxmann. https://doi.org/10.31244/9783818852009

- Tesolin, J., & Konishi, C. (2026). A meta-analysis of suicidality, depression and sense of school belonging in adolescence. Educational Research Review, 53, 100844. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2026.100844