PRESSEINFORMATION

Schule – die versteckte Stress- und Karrierefalle für Mütter

Repräsentative YouGov Umfrage „Schulstress und Mental Load“ unter 1.053 Eltern im Auftrag des privaten Bildungsanbieters Studienkreis:

- **Schule ist für Mütter eine zentrale Ursache mentaler Überlastung**
- **Schulstress der Kinder bremst die berufliche Entwicklung der Mütter**
- **Drei Auswege aus dem Schul-Dilemma: Abgrenzung von sozialem Druck, externe Nachhilfe und bewusste Rollenverteilungen**

Bochum, 26. August 2025 – Schule ist ein massiver versteckter Stressfaktor für Familien und bremst Mütter im Berufsleben aus. Zu diesem gesellschaftspolitisch brisanten Ergebnis kommt eine repräsentative bundesweite YouGov Umfrage unter 1.053 Eltern zwischen 40 und 55 Jahren. Die Studie wurde im Auftrag des führenden privaten Bildungsanbieters Studienkreis im Juni 2025 durchgeführt. Die ungleiche Verteilung der mentalen Belastung („Mental Load“) von Müttern und Vätern innerhalb der Familie ist bekannt („Mental Load“ Report WSI 2023). Die aktuelle Umfrage zeigt jetzt: Mehr als die Hälfte aller Mütter (58 %) schränkt sich beruflich ein, weil es u.a. die schulischen Anforderungen der Kinder erfordern. Der Stress wirkt sich zudem spürbar negativ auf die Familie und die psychische Situation der Kinder aus. Mental Load Expertin Laura Fröhlich bezeichnet das Ergebnis als „alarmierenden Weckruf“ und fordert mehr konkrete Hilfe von Dritten.

Laut der aktuellen Studienkreis-Umfrage sieht die Hälfte aller Eltern (47 %) die Hauptverantwortung für schulische Themen bei den Müttern (bei Vätern nur 8 %, bei beiden Elternteilen 36 %). „Ein gutes Bildungssystem braucht starke Familien, die Wirtschaft braucht Frauen als Fachkräfte. Damit Mütter und Familien im Schulstress nicht zerrieben werden, benötigen sie deutlich mehr Unterstützung von außen“, sagt Laura Fröhlich, renommierte Mental Load Expertin, Speakerin und Buchautorin. „Das kann zum Beispiel Nachhilfe sein. Sie sollte sinnvollerweise nicht nur als Ansatz gesehen werden, um Lernlücken zu schließen, sondern auch, um Eltern und die gesamte Familie zu entlasten.“

Der Begriff „Mental Load“ bezeichnet die kognitive und emotionale Arbeit im Familienalltag: To-do-Listen, Terminorganisation, die Sorge, dass nichts vergessen wird. In Familien mit Schulkindern gehören Hilfe bei Hausaufgaben und Lernproblemen oder Gespräche mit der Schule zu den alltäglichen Aufgaben.

Studienkreis GmbH >> Universitätsstraße 104 > 44799 Bochum
Telefon +49 (0)234/9760-01 > www.studienkreis.de
Sitz der Gesellschaft Bochum > Registergericht HRB 4581 > Steuernummer: 350/5729/0156 > USt-ID: DE 124086608
Geschäftsführer: Felix Ohswald
Volksbank Bochum/Witten - BIC: GENODEM1BOC - IBAN: DE10 4306 0129 0013 0008 03

Schulthemen hemmen Frauen erheblich in ihrer beruflichen Entwicklung

Besonders brisant: Mehr als die Hälfte der befragten Mütter (58 %) gibt an, sie müssten sich zwischen ihrer beruflichen und der schulischen Entwicklung ihrer Kinder entscheiden. So kommt es, dass Bildung – einst ein Emanzipationsmotor – heute unbeabsichtigt zur Retraditionalisierung der Frauenrolle beiträgt.
Laura Fröhlich: „Es ist erschreckend, wenn so viele Mütter denken, sie müssen sich zwischen ihrem Beruf und dem Kind entscheiden. Vor allem, weil es offensichtlich erheblich die berufliche Karriere hemmt." Durch gesellschaftliche Rollenzuschreibungen, Teilzeitarbeit und den sozialen Druck von außen haben viele Mütter einen hohen Anspruch an sich. Die Situation führt zudem zu Spannungen in der Familie.

Mental Load: Schule wird zum Dauerstress für Mütter

Jede zweite Mutter (53 %) macht sich täglich oder mehrmals täglich Gedanken über die Schule, 82 % der Eltern denken mehrmals pro Woche bis täglich an die Schule. „Die Gedanken an die Schule umfassen bei Müttern sowohl die vielen kleinen Details als auch den Blick auf die Zukunft der Kinder. All dies ist fast immer mit der Angst zu versagen und einem schlechten Gewissen verknüpft", sagt Laura Fröhlich. „Das verursacht einen enormen Stress, deshalb ist die Belastung bei Müttern so hoch. Väter verbinden den schulischen Erfolg nicht so mit ihrem eigenen Selbstwert."

Eine Ursache: Der öffentliche Druck über Social Media wirkt besonders auf Mütter. „Mütter werden als Ansprechperson für Schulthemen durch Instagram und sogenannte pädagogische Influencerinnen immer nervöser gemacht", betont Laura Fröhlich. „Die Ansprüche an Eltern sind immens, sie werden ständig dazu aufgefordert, mehr als die Generation zuvor ihre Kinder aktiv im Alltag zu fördern." Zudem sind meist die Mütter in den Eltern-WhatsApp-Gruppen rund um die Uhr für Schulthemen erreichbar.

Studienkreis-Umfrage ist ein gesellschaftlicher Weckruf

Die Ergebnisse der Studienkreis-Umfrage reihen sich ein in die Erkenntnisse der infas-„Vermächtnisstudie" (2023) und des „Mental Load"-Reports des WSI (2023): Frauen tragen in deutschen Familien nach wie vor die Hauptlast der Care-Arbeit. Erstmals wurden nun im Juni 2025 durch YouGov im Auftrag des Studienkreises Eltern gezielt nach ihrer Stress-Situation in Bezug auf schulische Themen befragt.
„Mütter beschäftigen sich derart intensiv mit der Schule, weil wir als Gesellschaft schulische Leistung und Erfolg von Kindern immer noch sehr in der Verantwortung der Mutter sehen. Es existieren immer noch diese unbewussten Glaubenssätze an Schulen: Sag mal der Mama Bescheid", sagt Studienkreis-Sprecher Thomas Momotow. „Die Mutter ist die Ansprechperson, die häufiger Teilzeit arbeitet und zu Hause für die Alltagsdinge zuständig ist. Ein klares Indiz, das wir dafür sehen: Rund zweidrittel der Nachhilfe-Anfragen beim Studienkreis kommen von Müttern."

Studienkreis GmbH >> Universitätsstraße 104 > 44799 Bochum
Telefon +49 (0)234/9760-01 > www.studienkreis.de
Sitz der Gesellschaft Bochum > Registergericht HRB 4581 > Steuernummer: 350/5729/0156 > USt-ID: DE 124086608
Geschäftsführer: Felix Ohswald
Volksbank Bochum/Witten - BIC: GENODEM1BOC - IBAN: DE10 4306 0129 0013 0008 03

„Wenn Bildungsinstitutionen Familien überfordern, leidet die Gleichstellung“, betont Laura Fröhlich. „Wir müssen aufhören, Mütter als Allzweckwaffe für alle gesellschaftlichen Versäumnisse zu verheizen“, so Fröhlich. „Hier brauchen Familien Unterstützung. Die Mütter können dann aufatmen, haben mehr Zeit, können sich wieder um ihre Karriere kümmern, das Familieneinkommen steigern und die Wirtschaft bereichern.“

Schulthemen belasten die ganze Familie

Die Last der Mütter hat eine weitreichende Wirkung: 64 % der befragten Eltern gibt an, es komme zu Konflikten mit dem Partner oder der Partnerin aufgrund von schulischen Themen. Und sie wird auch für die Kinder zum psychischen Risiko: 85 % der belasteten Eltern sehen, dass ihre Kinder den von ihnen empfundenen schulischen Stress übernehmen.

Studienkreis-Sprecher Momotow: „Wir erleben den Druck aus den Familien sehr deutlich. Die Eltern sind mit den Nerven am Ende, weil sie merken, dass die eigene Hilfe häufig nicht funktioniert. Die Konflikte, die daraus mit den Kindern entstehen, bringen die Eltern an den Rand der Verzweiflung. Das ist völlig normal, aber auch ein eindeutiges Zeichen dafür, dass es gut ist, sich Fachpersonen zu holen und nicht selbst als Lehrerin oder Lehrer aktiv zu werden.“

Mental belastete Mütter sind ein großer Faktor für die Stresssituation der Kinder. „Daher ist es sinnvoll, in der Eltern-Rolle zu bleiben und das Kind in dieser zu unterstützen. In Themen wie „Was findest du in der Schule gut? Gehst du gerne hin und wenn nicht – woran liegt das?“ Denn ein Kind emotional zu begleiten und aufzufangen – dafür sind die Eltern zuständig“, sagt Laura Fröhlich.

Nachhilfe-Unterstützung entlastet alle

Das Auslagern von pädagogischer Kompetenz – sei es an Lehrerin, Lehrer oder an Nachhilfe – entlastet Mütter und Väter. Und damit entlastet es vor allem die Kinder.
„Wenn das Auslagern von Dingen, die man selbst nicht kann, positiver bewertet wäre, dann würden noch viel mehr Eltern Nachhilfe in Anspruch nehmen. Denn das ist ja eine clevere Idee: nicht alles alleine schaffen zu müssen, sondern Unterstützung zu bekommen“, sagt Laura Fröhlich. Das zeigt auch die aktuelle YouGov Umfrage: 39 % der Eltern nehmen bereits externe Hilfe in Anspruch, von diesen empfinden 42 % Nachhilfe als spürbare Entlastung. Wobei die Erwartung an Nachhilfe im Vorfeld gar nicht so groß ist: Von den noch nicht mit Nachhilfe erfahrenen Eltern sagen nur 20 %, dass sie sich von Nachhilfe eine Entlastung erhoffen.

„Wenn mein Kind Nachhilfe bekommt, dann bin ich als Elternteil nicht mehr so allein mit der Sorge. Nehmen wir einfach mal Vokabeln und ein Kind, das sie nicht lernt. Ich habe dann jemanden, der unterstützt. Das heißt, ich habe nicht nur eine fachliche Entlastung. Da ist dann wirklich jemand, der mit dem Kind lernt, und es wird in der Regel dann auch spürbar besser“, sagt Thomas Momotow. „Nachhilfe befreit das Familienleben von Belastungen, die im Laufe der Zeit als normal hingenommen werden“.

Studienkreis GmbH >> Universitätsstraße 104 > 44799 Bochum
Telefon +49 (0)234/9760-01 > www.studienkreis.de
Sitz der Gesellschaft Bochum > Registergericht HRB 4581 > Steuernummer: 350/5729/0156 > USt-ID: DE 124086608
Geschäftsführer: Felix Ohswald
Volksbank Bochum/Witten - BIC: GENODEM1BOC - IBAN: DE10 4306 0129 0013 0008 03

Zusammenfassung: Wie Familien konkret ihren Schulstress lindern können

Laura Fröhlich sieht die Lösung von Schulproblemen nicht allein bei den Frauen: „Mental Load ist kein individuelles Problem, es ist strukturell. Es braucht mehr Gleichverteilung der Sorgearbeit, gesellschaftliches Umdenken und das Auslagern von Verantwortung."
Ihre drei konkreten Tipps für stark belastete Familien:

1. **Mütter sollten sich von sozialem Druck abgrenzen:** Vorsicht mit Social Media und WhatsApp – Erwartungen, die hier geschürt werden, sind weder realistisch noch vernünftig.

2. **Eltern sollten belastende Aufgabenpakete auslagern**: Nachhilfe in Anspruch nehmen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Kluge Eltern handeln damit für ihre Kinder und sich selbst verantwortungsvoll.

3. **Väter und Mütter sollten die Rolle der Eltern bewusst leben und ihre Ängste herausnehmen:** Eltern sind für die emotionale Bindung zu ihren Kindern zuständig, Schule oder Nachhilfe für die fachlichen Inhalte. Im Austausch als Paar ist es hilfreich, unterschiedliche Erwartungen und Sorgen dem anderen zu erklären und eventuell eigene alte Schulängste von den Kindern fernzuhalten.

Detail-Ergebnisse der repräsentativen YouGov Umfrage „Schulstress und Mental Load" unter 1.053 Eltern im Auftrag des privaten Bildungsanbieters Studienkreis

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov Panels, die der Teilnahme vorab zugestimmt haben. Für diese Befragung wurden im Zeitraum 3. bis 11.06.2025 insgesamt 1.053 Personen befragt. Die Erhebung wurde nach Alter und Geschlecht der Eltern quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für Eltern im Alter von 40 bis 55 Jahre in Deutschland.

- 41 % der Eltern sagen, dass **schulische Themen im Vergleich zu anderen Alltagsaufgaben** eine starke Belastung sind

- 82 % der Eltern machen sich mehrmals pro Woche bis täglich **Gedanken zur Schule**
- Vor allem die Mütter, 53 %, denken täglich oder mehrmals täglich an die Schule

- Mütter tragen die **Hauptverantwortung** für schulische Themen, sagen 47 % der Eltern
- Väter tragen die Hauptverantwortung, sagen 8 % der Eltern
- 67 % der Mütter sehen die Hauptverantwortung bei sich liegend, Väter sehen nur zu 25 % bei den Müttern die Hauptverantwortung, sie sehen sie vor allem bei beiden Elternteilen (52 %)

Studienkreis GmbH >> Universitätsstraße 104 > 44799 Bochum
Telefon +49 (0)234/9760-01 > www.studienkreis.de
Sitz der Gesellschaft Bochum > Registergericht HRB 4581 > Steuernummer: 350/5729/0156 > USt-ID: DE 124086608
Geschäftsführer: Felix Ohswald
Volksbank Bochum/Witten - BIC: GENODEM1BOC - IBAN: DE10 4306 0129 0013 0008 03

- 64 % der Eltern sagen, es kommt zu **Konflikten mit dem Partner/der Partnerin** aufgrund von schulischen Themen

- 85 % der Eltern nehmen wahr, dass ihre Kinder den von ihnen empfundenen schulischen **Stress übernehmen**

- 58 % der Mütter haben das Gefühl, sich **zwischen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten und der schulischen Entwicklung des Kindes entscheiden** zu müssen, 10 % der Mütter haben dieses Gefühl sogar häufig

- 39 % der Befragten nehmen bereits **externe Hilfe** in Anspruch, davon empfinden 42 % Nachhilfe als spürbare Entlastung
- 20 % der noch nicht mit Nachhilfe erfahrenen Eltern erhoffen sich von Nachhilfe eine Entlastung

---

Laura Fröhlich:

Laura Fröhlich ist Speakerin, Buchautorin und Expertin für Mental Load. Von 2014 bis 2019 veröffentlichte sie den erfolgreichen Blog „Heute ist Musik“, der sich mit feministischen Themen wie Mental Load und finanzieller Unabhängigkeit für Frauen beschäftigte. 2020 erschien der Ratgeber „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles. Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen“. 2025 folgte der Ratgeber „Familie als Team. Zusammen stark! Familienleben effizient und liebevoll“. Laura Fröhlich hält Vorträge und gibt Workshops. In ihrer Mental-Load-Akademie begleitet sie Menschen dabei, ihre mentale Belastung zu reduzieren und zeigt (Eltern-)Paaren, wie sie die Familienorganisation fair-teilen. Sie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in der Nähe von Ludwigsburg.

Quellen:

- repräsentative YouGov Umfrage „Schulstress und Mental Load“ des privaten Bildungsanbieters Studienkreis, Juni 2025
- „Mental Load“ Report WSI (Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut) der Hans-Böckler-Stiftung: https://www.boeckler.d...HBS-008679, August 2023
- „Vermächtnisstudie“ infas in Zusammenarbeit mit DIE ZEIT, WZB: https://www.infas.de/ergebnisse-der-vermaechtnisstudie-2023, Februar 2023

Studienkreis GmbH >> Universitätsstraße 104 > 44799 Bochum
Telefon +49 (0)234/9760-01 > www.studienkreis.de
Sitz der Gesellschaft Bochum > Registergericht HRB 4581 > Steuernummer: 350/5729/0156 > USt-ID: DE 124086608
Geschäftsführer: Felix Ohswald
Volksbank Bochum/Witten - BIC: GENODEM1BOC - IBAN: DE10 4306 0129 0013 0008 03

Pressekontakt:
Studienkreis GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thomas Momotow (Pressesprecher)
Universitätsstraße 104, 44799 Bochum
Tel.: 02 34/97 60-122
E-Mail: tmomotow@studienkreis.de

Über Studienkreis:
Der Studienkreis gehört als Teil der GoStudent Gruppe zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland – vor Ort und online. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schülerinnen und Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. Die individuelle Förderung folgt einem wissenschaftlich belegten Lernkonzept. Dies stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Schülerinnen und Schüler gegenüber ihren Lernerfolgen, verbessert das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und hilft ihnen, ihr Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. Mit seinen mehr als 900 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kundinnen und Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete E-Tutoren. Weitere Informationen zur Arbeit und zum Konzept des Studienkreises gibt es unter https://www.studienkreis.de oder gebührenfrei unter der Rufnummer 0800 111 12 12. Kontakt via Social Media: Facebook, Instagram, TikTok, X, LinkedIn, YouTube, Podcast: „Die letzte Reihe“.