

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 76 (2014)  
**Heft:** 2: Gesundheit

**Artikel:** Gesunde Lehrpersonen - eine wichtige Ressource für eine gute Schule  
**Autor:** Frey, Daniel / Zemp, Beat W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-720203>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gesunde Lehrpersonen – eine wichtige für eine gute Schule

Lehrpersonen, Schulleitende und Betreuungspersonen sind Schlüsselpersonen für die Qualität und Entwicklung der Schule. Ihre Belastbarkeit, Berufszufriedenheit, Gesundheit und Beziehungsfähigkeit sind wesentliche Faktoren für einen erfolgreichen Unterricht und eine wichtige Ressource im laufenden Reformprozess in den Schulen.

VON DANIEL FREY<sup>1</sup>

Es ist daher von zentralem Interesse einer guten Schule, nicht nur die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler sondern im Besonderen auch diejenige des Schulpersonals zu schützen und zu fördern. Nun gilt der Lehrerberuf aber – wie soziale Berufe generell – als psychisch besonders belastend. Aktuelle Untersuchungen zur Lehrergesundheit in der Schweiz und in Deutschland machen deutlich, dass Lehrpersonen verglichen mit andern sozial fordernden Berufen, wie z.B. Pflegepersonal oder Polizei, am stärksten psychisch belastet sind. Dies ergibt auch eine aktuelle Umfrage aus dem Jahre 2013 zu Arbeit und Gesundheit in der Stadt Zürich.

<sup>1</sup> Dr. Daniel Frey ist Kinderarzt und war während 25 Jahren bis September 2013 Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich.

Zehn bis dreissig Prozent der Lehrpersonen in der Schweiz sind von einem Burnout betroffen oder müssen als burnoutgefährdet bezeichnet werden. Es muss zum professionellen Selbstverständnis der Lehrpersonen gehören, dass sie um ihre besondere Gefährdung für psychische Belastungen und Burnout wissen und diesbezüglich achtsam sind. Das gilt natürlich auch für die Verantwortlichen der Schulführung, die Schulleitenden und die Schulbehörden. Dazu gehören grundlegende Kenntnisse über Erscheinungsformen, Ursachen und Möglichkeiten der Prävention.

Kernsymptome eines Burnouts sind 1. die emotionale Erschöpfung in Form von Niedergeschlagenheit, chronischer Müdigkeit, Verlust von positiven Empfin-

dungen und der Unfähigkeit abzuschalten. 2. die Depersonalisierung, d.h. die Unfähigkeit zur Empathie, Neigung zu Zynismus, Rückzug und Isolierung und 3. die reduzierte Leistungsfähigkeit, die sich u.a. in reduzierter Flexibilität und Kreativität, Ineffizienz und dem Gefühl ständiger Überforderung äussert. Dies alles sind Symptome, die eine gute Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern wie auch zum Lehrerkollegium und zu den Eltern und damit eine erfolgreiche Unterrichtstätigkeit gefährden.

Die Ursachen sind vielfältig und im Einzelfall sehr unterschiedlich. Die Prävention setzt ebenfalls auf verschiedenen Ebenen an. Achtsamkeit gegenüber sich selbst und dem Umfeld, möglichst klare Trennung von Arbeit und Freizeit und

## Gute Schulen gibt es nur mit gesunden Lehrpersonen

Es gibt sehr viele Untersuchungen über die Gesundheit von Schulkindern, über Risikofaktoren für Adipositas im Kindesalter oder über den Konsum von Alkohol und Drogen im Jugendalter. Und es gibt ebenso viele Präventionsprogramme, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Das «Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen» unterstützt Schulen dabei, die sich als Organisation für gesundes Lernen verstehen. Denn nur gesunde Schulen sind gute Schulen! Doch

die Schulqualität hängt auch massgeblich von der Gesundheit der Lehrpersonen ab. Daher wird der LCH dieses Thema an seiner Delegiertenversammlung im Juni 2014 in den Mittelpunkt stellen und einen Leitfaden «Gesundheit von Lehrpersonen» analog zum Leitfaden «Social Media für Lehrpersonen und Schulleitungen» publizieren. Doch damit ist es nicht getan. Die Belastungen im Lehrberuf sind insbesondere bei einem Vollpensum in den letzten Jahren derart gestiegen, dass viele Lehr-

personen aus gesundheitlichen Gründen ihr Pensum reduziert haben. Mit einer wissenschaftlichen Studie will der LCH den berufsspezifischen Belastungsfaktoren auf den Grund gehen und arbeitsmedizinische Fakten und Zahlen auf den Tisch legen. Denn diese fehlen weitgehend. Es liegt weder im Interesse des Arbeitgebers noch der Schulaufsicht, wenn immer mehr Lehrpersonen im Laufe ihrer Berufskarriere ausbrennen oder ganz aus dem Lehrberuf aussteigen. Vielmehr wollen wir uns gemeinsam

# Ressource

bewusste Pausen, Nutzen von sozialen Ressourcen und professioneller Beratung bei Bedarf und aktives Angehen von Problemen sind Möglichkeiten auf persönlicher Ebene. Auf schulischer Ebene helfen gegenseitige Unterstützung und eine offene Gesprächs- und Feedbackkultur. Die Schulleitung kann dazu Wesentliches beitragen, indem sie eine Kultur der Wertschätzung sowie einen guten Teamgeist fördert und ein offenes Ohr für die Anliegen der Lehrpersonen hat.

Es ist positiv zu bewerten, dass sich der LCH wie auch kantonale Lehrpersonenverbände mit dem Thema Lehrergesundheit aktuell vertieft beschäftigen. Die Gesundheit der Lehrpersonen ist ein zentraler Erfolgsfaktor für eine gute Schule.

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Beilage dieses Schulblatts «10 Schritte für psychische Gesundheit» und unter [www.graubuenden-bewegt.ch](http://www.graubuenden-bewegt.ch).

mit den Schulbehörden dafür einsetzen, dass die Qualität der öffentlichen Schulen erhalten bleibt. Eine gesunde, leistungsfähige und optimistische Lehrerschaft ist und bleibt der wichtigste Erfolgsfaktor für eine Bildungspolitik, die von den heutigen Schulen sowohl Spitzenresultate als auch mehr Chancengerechtigkeit fordert.

Beat W. Zemp  
Zentralpräsident LCH

## KOMMENTAR

### Die Gesundheit an der Schule aus Sicht eines Schulleiters

In der Schule sehen wir uns oft mit der Tatsache konfrontiert, dass uns die Gesellschaft neben den eigentlichen Kernaufgaben, dem Lehren, zusätzliche Aufgaben überträgt, welche nicht primär von den Lehrpersonen übernommen werden müssten. Solche Aufgaben sollten jedoch nicht nur von Personen, die sich im Umfeld der Schule bewegen, wahrgenommen werden sondern auch von Gesellschaft und Politik.

VON MARTIN FLÜTSCH, HAUPTSCHULLEITER DAVOS

Das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler ist von zentraler Bedeutung.

Dafür setzen sich viele engagierte Lehrpersonen mit Herzblut ein und übernehmen dabei häufig weitere wichtige Aufgaben, nicht zuletzt die Gesundheitsförderung.

Das Bewusstsein für bessere Gesundheit hätten wir. Doch leben wir auch danach? Und sind die Voraussetzungen gegeben? Wenn wir frühere Schulklassenfotos mit aktuellen Klassenfotos vergleichen, wenn wir uns die einstigen mit den heutigen Freizeitaktivitäten der Kinder vor Augen führen und dann noch die Prognosen bezüglich Entwicklung des durchschnittlichen Körpergewichts anschauen, fällt die Antwort klar aus. Heute fällt es einigen Elternhäusern oft schwer, die erforderliche Struktur für eine gesunde physische und psychische Entwicklung zu bieten. Andernorts fehlen Vorbildfunktionen, ein intaktes Ökosystem oder es herrscht Chancengleichheit. Unter diesen «ungesunden» Voraussetzungen lässt es sich schwie-

riger erfolgreich lehren und lernen.

Erfolgte früher die Gesundheitsförderung oftmals unterschwellig, so ist in den letzten Jahren das Bewusstsein für diesen wichtigen Bereich gewachsen. Ich erachte es als eine grosse Chance, dass die Schule den Kindern gerade in diesem Bereich neue und positive Erlebnisse erschliessen kann. Sei dies mit Projekten wie der bewegten Schule, mit Präventionsveranstaltungen, mit bewusstem Erleben der Natur etc. Neben all dem Engagement für die Schülerinnen und Schüler ist für mich von zentraler Bedeutung, dass die Lehrpersonen Sorge tragen zu ihrer Gesundheit. Ein guter Ausgleich zwischen Arbeit und Erholung ist für das Berufsleben der Lehrpersonen absolut zentral.

Einfach und prägnant hat dies ein Lehrerkollege einmal so zusammengefasst: «Achte darauf, dass es dir als Lehrer gut geht, dann wird es auch den Schülern gut gehen.»

