

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 76 (2014)  
**Heft:** 2: Gesundheit  
  
**Artikel:** Kommentar : die Gesundheit an der Schule aus Sicht eines Schulleiters  
**Autor:** Flütsch, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-720206>

### **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:** 02.02.2026

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

# 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.»

