

Ärztliches Wohlbefinden

# Gründung eines Center for Flourishing in Medicine

An der Universität Freiburg entsteht das Center for Flourishing in Medicine – ein Ort, der Mitgefühl, Selbstfürsorge und professionelle Präsenz als Grundlage einer humanistischen ärztlichen Ausbildung und Kultur fördert.

Raphaël Bonvin<sup>a</sup>, Sofia Zambrano<sup>b</sup>, Urs Zimmermann<sup>c</sup>, Herbert Assaloni<sup>d</sup>, Mirjam Tanner<sup>e</sup>, Marco Mancinetti<sup>f</sup>

<sup>a</sup>Prof. Dr. med., MME, Leiter Unité de pédagogie médicale, Studiendekan Lehre Medizin, Universität Freiburg, <sup>b</sup>Prof. PhD, Unité de pédagogie médicale, Universität Freiburg, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern, <sup>c</sup>Dr. med., Klinik für Neonatologie und Kinder- & Jugendmedizin, Spital Bülach AG, und Zentrum Compassion in Practice CiP, Bülach, <sup>d</sup>Dr. med., Praxis zum beherzten Leben, Bildungswerkstatt ACT, Winterthur, <sup>e</sup>Dr. med., Zentrum Compassion in Practice CiP, Bülach, <sup>f</sup>PD, Dr. med., MME, Unité de Pédagogie Médicale, Universität Freiburg; Innere Medizin, Universitäres Lehr- und Forschungsspital Freiburg (HFR)

«Europa steht vor einer sich verschärfenden Personalkrise im Gesundheitswesen, die nicht länger ignoriert werden kann», erklärte Dr. Kluge, WHO-Regionaldirektor, in seiner Stellungnahme vom Oktober 2025. Seine Umfrage [1] mit über 90 000 Antworten aus 29 europäischen Ländern zeigt ein alarmierendes Bild: Die Ärzteschaft leidet fünfmal häufiger an depressiven Symptomen als die Allgemeinbevölkerung (32% gegenüber 6%), und jeder Zehnte gibt an, bereits an Suizid gedacht zu haben. Zugleich beschreiben drei von vier ihre Arbeit als zutiefst sinnstiftend. Sie sind motiviert, engagiert und pflichtbewusst. Doch sie benötigen bessere Rahmenbedingungen, gezielte Unterstützung und Kompetenzen, um diese Haltung langfristig aufrechterhalten zu können.

Diese Krise hat sich über Jahre hinweg angebahnt. Sie betrifft Studierende, Assistenz- und Kaderärztinnen und -ärzte sowie Niedergelassene in eigener Praxis gleichermaßen. Studien, Erfahrungsberichte und Umfragen verdeutlichen, wie sehr der Druck auf medizinisches Personal wächst. Die Kombination aus zunehmender administrativer Last, komplexeren Abläufen, wirtschaftlichem Druck und schwindender Autonomie führt zu einem Gefühl der Erschöpfung und Sinnentleerung und gefährdet so die Qualität der Beziehung zu den Patientinnen und Patienten.

**Ärztinnen und Ärzte lernen, sich für andere einzusetzen – selten, wie sie sich selbst schützen und gesund im Beruf bleiben können.**

Das Gesundheitssystem wird sich verändern müssen. Gleichzeitig müssen auch die psychologische Flexibilität, die emotionale Agilität und die berufliche Resilienz derjenigen gestärkt werden, die es heute tragen. Genau hier setzt die Gründung des «Swiss Center for Flourishing in Medicine» (SCFiM) an.

## Warum ein Zentrum für Flourishing in der Medizin?

In der Ausbildung von Feuerwehrleuten wird neben dem Löschen von Bränden auch der Eigenschutz trainiert. In der medizinischen Ausbildung fehlt dieser zweite Teil weitgehend. Medizinerinnen und Mediziner lernen intensiv, sich für andere einzusetzen, jedoch nicht, wie sie sich selbst schützen, mit eigenen Emotionen und Belastungen umgehen, reflektieren und gesund im Beruf bleiben können.

Das SCFiM setzt sich zum Ziel, diese zentralen Kompetenzen, die im Studi-

um nicht vermittelt werden, aufzubauen, zu trainieren und zu kultivieren: den angehenden Ärztinnen und Ärzten zu vermitteln, wie sie dem klinischen Alltag mit Mitgefühl, Gleichmut und emotionaler Kompetenz nachhaltig und sinnvoll begegnen können. Dabei geht es nicht um Resilienz, um Durchhaltevermögen oder Abstumpfung zu trainieren, sondern darum, (Selbst-)Mitgefühl und Professionalität zu stärken und zu kultivieren sowie das eigene Handeln in Einklang mit den eigenen Werten zu bringen und zu halten.

## Vom Burn-out zum Aufblühen

In den letzten zwanzig Jahren sind bereits viele Initiativen entstanden, um die Burn-out-Rate bei Medizinerinnen und Mediziner zu verringern. So führte zum Beispiel die Georgetown University einen Mind-Body-Medizin-Kurs für Studierende ein [2], während Ron Epstein das Konzept von «Mindful Practice in Medicine» [3, 4] entwickelte und mit Krasner das Programm in Rochester für Studierende und Medizinerinnen und Mediziner einführte [5].

Inzwischen ist deutlich geworden, dass die reine Burn-out-Prävention zu kurz greift. So wie die WHO «Gesundheit» nicht nur als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern als Zustand des Wohlbefindens, so zielt das Konzept des Flourishing (Aufblühens) darauf ab,

Ärztinnen und Ärzte dabei zu unterstützen, in ihrer Arbeit zu gedeihen – trotz oder gerade wegen der immer grösseren Herausforderungen.

### Die Entstehung des Zentrums in Freiburg

Prof. Dr. med. Raphaël Bonvin, Medizindidaktiker und Studiendekan Lehre Medizin an der Universität Freiburg, beobachtet seit Jahren, wie sich psychische Belastungen und Motivationsprobleme bei Studierenden und jungen Ärztinnen und Ärzten verstärken. Er hat deshalb früh Angebote zur Förderung der Selbstfürsorge eingeführt: Kurse in Selbsthypnose (ab 2004), Mind-Body-Medizin-Kurse für Studierende (ab 2016) sowie seit 2023 den Workshop «Mindful Practice in Medicine» für Ärztinnen und Ärzte. Parallel dazu hat er nach Wegen zu suchen begonnen, wie Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Reflexion systemisch in die Ausbildungscurricula integriert werden können, und konnte dies teilweise im Masterstudien-gang in Freiburg umsetzen.

Im Laufe der Jahre ist so ein wachsendes Netzwerk von Fachpersonen entstanden. Dieses Engagement hat 2025 zur Gründung des «Swiss Center for Flourishing in Medicine» (SCFiM) geführt, das an der Einheit Medizindidaktik der Universität Freiburg angesiedelt ist.

### Aktivitäten des Zentrums

#### Lehre

Für alle Ärztinnen und Ärzte bietet das Zentrum zusammen mit Partnern viertägige Weiterbildungsworkshops auf Deutsch an: «Aufblühen im klinischen Alltag – AIKA» ([www.mitfuehlendemedizin.ch](http://www.mitfuehlendemedizin.ch)) sowie auf Französisch: «Présence au cœur du soin – PACS» ([www.presence-soin.org](http://www.presence-soin.org)).

Zusammen mit Gregor Hasler, Professor für Psychiatrie, wird für Medizin-studierende im fünften Jahr in Freiburg ein Kurs zum Thema «Burnout und Flourishing bei Ärzt:innen» angeboten. Im zweiten Ausbildungsjahr wird ein neunwöchiger Mind-Body-Medizin-Kurs auf Französisch und Deutsch angeboten. Darüber hinaus ist ein Beitrag zum Wahlpflichtkurs «Soziale und emotionale Kompetenzen» der Universität Lausanne vorgesehen.

#### Curriculumdesign

Das Zentrum erforscht neue Ansätze, wie Curricula geplant und Bewertungssysteme

## Das Center for Flourishing schafft Räume, in denen Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und Selbstreflexion geübt werden können.

gestaltet werden können, um die positive Haltung zur Medizin zu fördern und Burn-out begünstigende Verhaltensmuster, die tief in die medizinische Lehrkultur verankert sind, zu mindern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der ärztlichen Identität (Arztsein) als Einheit aus persönlicher und beruflicher Entwicklung und der Förderung der Reflexivität (self-awareness und reflective practice).

#### Forschung

Das SCFiM führt Forschung zu Themen wie Zufriedenheit im Beruf, Wohlbefinden, Sinnkrisen, Werdegang von Assistenz-ärztinnen und -ärzten [6] durch und beschäftigt sich mit der Auswirkung von Achtsamkeitstrainings auf klinisches Denken, mit existenziellen Aspekten des Arztberufs wie Begegnung mit Leid, Tod und Sterben im Studium [7] sowie Auswirkungen der KI auf die ärztliche Identität.

#### Netzwerk

Das Zentrum pflegt ein aktives Netzwerk von Personen. Die Wichtigsten sind: Raphaël Bonvin, Sofia Zambrano und Marco Mancinetti vom Kernteam in Freiburg; Herbert Assaloni, Mirjam Tanner und Urs Zimmermann sind in der Deutschschweiz aktiv; und Anne-Emmanuelle Ambresin sowie Dominique Cassidy engagieren sich in der Romandie. International arbeitet das SCFiM zusammen mit Kathy Bonapace (Gatineau), Olivier de Lathouwer (Brüssel), Adi Haramati (Washington) sowie den anderen Flourishing in Medicine Centres of Excellence: Ron Epstein und Mick Krasner (Rochester), Ross Carne (Geelong), Anamaria Jacobsson und Fredrik Båathe (Göteborg), Jodi Jackson (Kansas) sowie Todd Hill (Calgary).

#### Schlussgedanke

Das Gesundheitssystem ist nur so stark, kompetent und menschlich, wie sich die darin engagierenden Fachleute stark,

kompetent und menschlich einbringen können. Das SCFiM trägt dazu bei, dass Ärztinnen und Ärzte sowie Medizinstudierende in einer komplexen und fordernden Welt nicht nur bestehen, sondern im klinischen Alltag aufblühen können.

Das SCFiM schafft Räume, in denen Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und Selbstreflexion geübt werden, um eine neue ärztliche Kultur zu fördern, die für die Behandelnden sowie für die Patientinnen und Patienten gleichermaßen heilsam ist. ●●●

#### Korrespondenz

[raphael.bonvin@unifr.ch](mailto:raphael.bonvin@unifr.ch)

#### Literatur

- 1 Mental Health of Nurses and Doctors survey in the European Union, Iceland and Norway. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2025. Document number: WHO/EURO:2025-12709-52483-81031
- 2 Saunders PA et al. Promoting self-awareness and reflection through an experiential mind-body skills course for first year medical students. *Med Teach.* 2007; 29: 778-784
- 3 Epstein RM et al. Mindful practice. *JAMA.* 1999; 282: 833-839
- 4 Epstein RM. Mechanics and gardeners: The role of mindfulness in medical education. *The Clinical Teacher.* 2022; 19: 8-10
- 5 Krasner MS et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA.* 2009; 302(12): 1284-1293
- 6 Aellen G, Mancinetti M, Vaucher J. [Professional fulfillment among hospital-based internal medicine physicians]. *Rev Med Suisse.* 2025; 21: 1323-1327
- 7 Rey A, Cantin B, Bonvin R. There is no cheating death: A qualitative study of 4th year medical students' confrontations with death in their medical curriculum. *GMS J Med Educ.* 2025; 42, Doc 4

### Anerkennung

Für seine Aktivitäten wurde das SCFiM von der Universität Rochester (NY) als «Flourishing in Medicine Center of Excellence» anerkannt; eine Auszeichnung, die Freiburg mit vier weiteren Einrichtungen weltweit teilen darf.