

LOSLASSEN DER EIGENEN PRAXIS – DEN ÜBERGANG IN DIE PENSIONIERUNG AKTIV GESTALTEN

Sylvia Kunz (AvantAge)

Ärztinnen und Ärzte sind oft absorbiert von anspruchsvollen materiellen und organisatorischen Fragen zur Praxisübergabe. Persönliche und soziale Aspekte der Pensionierung geraten in den Hintergrund. Eine gute Vorbereitung zahlt sich aber gerade bei diesen Themen aus. Die neue Freiheit bietet einerseits Gestaltungsmöglichkeiten, birgt andererseits aber auch Gefahren. Menschen, die sich stark mit ihrem Beruf identifizieren und eine randvolle Agenda führen, tun gut daran, sich mit der Zeit danach zu befassen.

Die Pensionierung ist ein kritisches Ereignis, das Ihr Leben fundamental verändert. Am meisten betroffen sind nebst materiellen Themen die Bereiche Arbeit und Betätigung, Älterwerden sowie das soziale Beziehungsnetz und die Gesundheit. Dieser Übergang lädt dazu ein, innezuhalten und den Blick zurückgleiten zu lassen, um sich schliesslich neuen Horizonten zuzuwenden. Wie sind Sie bisher mit solchen Situationen umgegangen?

- Wie haben Sie frühere Übergänge gemeistert?
- Was hat den Erfolg ausgemacht?
- Welchen Schwierigkeiten sind Sie begegnet, wie haben Sie sie bewältigt, und was haben Sie aus Ihren Fehlern gelernt?
- Von welchen Erfahrungen profitieren Sie beim Übergang in die Pensionierung?

Die Bedeutung der Erwerbsarbeit geht weit über die Existenzsicherung hinaus. Die Arbeit sichert uns soziale Kontakte und Teilhabe an der Gesellschaft. Sie ist Teil unserer Identität, und vor allem ist sie sinnstiftend und ermöglicht, Wirkung zu erzielen. Mit der Praxisaufgabe wird die Berufsbiografie nochmals lebendig. Man erinnert sich an die Aufbauarbeit und an schwierige wie auch schöne Zeiten. Diese Revue passieren zu lassen, erleichtert schliesslich loszulassen.

Erstellen Sie eine Pensionierungsbilanz

Das Erstellen einer Pensionierungsbilanz führt oft zu Aha-Erlebnissen. Was verlieren Sie, wenn Sie zum letzten Mal die Tür Ihrer Praxis schliessen, und was gewinnen Sie? Wie sehr hat diese Praxis Ihren Alltag bestimmt, ihm Struktur gegeben und den Terminkalender diktiert? Oft sind Sie spät nach Hause gekommen, weil noch ein wichtiger Fall Ihre Aufmerksamkeit verlangte. Sie waren eine gefragte Fachperson, und Ihre Meinung wurde geschätzt. Durch Ihre Tätigkeit haben Sie viele Kolleginnen und Kollegen kennengelernt, sei es in der direkten Zusammenarbeit, in Weiterbildungen, in Berufsverbänden oder anderen Gremien. Was passiert nach der Pensionierung mit diesen Kontakten? Ihr Beruf hat Sie stetig gezwungen, am Ball zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. An welchen Herausforderungen werden Sie in Zukunft wachsen?

Den Übergang meistern

Diese Faktoren erschweren den Übergang:

- Fokussierung auf den Beruf
- Starke Identifikation mit dem Beruf
- Hoher Status durch den Beruf
- Fixierung auf die Partnerschaft
- Gesundheitliche Einschränkungen

Diese Faktoren erleichtern den Übergang:

- Positive Grundhaltung gegenüber dem Älterwerden und der Pensionierung
- Zufriedenheit mit der eigenen Berufsbiografie und der persönlichen Geschichte
- Abschiedsritual
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Yes, I can!)
- Interessensbreite, einen Plan B haben
- Tragfähiges Beziehungsnetz
- Finanzielle Sicherheit

Gestalten Sie den Übergang in die Pensionierung

Bei jedem Übergang gibt es Faktoren, die diesen erschweren, und solche, die ihn erleichtern (vgl. Kasten).

Einige der erschwerenden Faktoren treffen insbesondere auf Führungskräfte zu und gelten somit speziell für Ärztinnen und Ärzte mit eigener Praxis. Die hohe Identifikation mit dem Beruf kann im Extremfall zu einer Identitätskrise führen. Dasselbe gilt für den Statusverlust und den Wegfall von Anerkennung, Lob und Dankbarkeit. Auf einen übervollen Terminkalender folgt eine leere Agenda. Otto L. Quadbeck nennt dieses Phänomen bei Führungskräften nach der Pensionierung das Empty-Desk-Syndrom. Einem pensionierten Arzt fehlt möglicherweise der Austausch mit den Patienten über ihre Geschichten und

ihre Familien – er leidet am «Empty-Wartezimmer-Syndrom». Je höher die bisherige Belastung durch die Arbeit war, desto mehr Zeit gewinnen Sie für neue Betätigungen und desto herausfordernder kann die sinnvolle Gestaltung dieser Zeit werden. Hatten Sie bisher Zeit für Hobbys? Waren Sie ehrenamtlich tätig?

Berger und Gerngross haben 1994 vier Modelle für erfolgreiches Altern herausgeschält. Wenn auch keine Typologien im eigentlichen Sinn, so eignen sie sich nach wie vor bestens, um sich auf eine sinnvolle Lebensgestaltung vorzubereiten.

• Loslassen

Zu Beginn der Pensionierung ist meist das Loslassen zentral: loslassen von physisch und psychisch anspruchsvollen Aufgaben, von Verantwortung und Verpflichtungen. Endlich Nein sagen dürfen befreit und entlastet.

• Anknüpfen

Viele angehende Pensionierte sind bei guter Gesundheit. In der Folge steigt die Anzahl derer, die an ihre Berufstätigkeit anknüpfen wollen. Bereits heute gehen rund 13% der Schweizerinnen und Schweizer über 65 Jahre einer beruflichen Erwerbstätigkeit nach. Medizinerinnen und Mediziner sind Vorreiter der flexiblen Pensionierung. Manche fühlen sich verpflichtet weiterzuarbeiten, weil sie keine Nachfolge für ihre Praxis organisieren können. Andere arbeiten über das Pensionierungsalter hinaus, weil sie ihren Beruf zu sehr schätzen und immer noch motiviert sind. Medizinerinnen und Mediziner sind prädestiniert für ehrenamtliche Tätigkeiten, wobei es nicht immer eine Tätigkeit in der Entwicklungshilfe oder der Forschung sein muss. Es stehen Ihnen

zahlreiche weitere Optionen offen, zum Beispiel ein Engagement am Opernhaus oder eine Referententätigkeit bei AvantAge.

- **Nachholen**

Während der zeitintensiven Erwerbsarbeit bleiben viele Interessen auf der Strecke. Mit langen To-do-Listen schützen sich Pensionierte vermeintlich vor dem berüchtigten Loch nach der Pensionierung, doch der Aktionismus flaut oft schnell wieder ab, um den Sinnfragen Platz zu machen: War das jetzt schon alles? Welche Motive treiben mich weiter an? Was macht für mich Sinn? Was will ich nachholen?

- **Etwas ganz Neues beginnen**

Das dritte Lebensalter bietet Gelegenheit, sowohl bisherige wie auch neue Wünsche und Träume zu realisieren. Frei von beruflichen Verpflichtungen und Erfolgsdruck erfindet sich manch einer neu.

Die Entdeckungsreise in die Pensionierung bedeutet auch eine Entdeckungsreise zu sich

selbst und ist ein idealer Moment, sich der eigenen Stärken und Schwächen sowie Interessen und Wertvorstellungen bewusst zu werden. Auf charakterstärken.ch finden Sie einen frei zugänglichen Persönlichkeitstest der Universität Zürich, der Ihnen wichtige Grundlagen für Ihre künftige Lebensgestaltung liefert.

Konstruieren Sie ein tragfähiges soziales Netz

Die Reise ins Innere führt zu vielen Ideen, Plänen und Zielen. Welche Ziele möchte ich mit wem teilen? Die Pensionierung stellt sowohl Paare wie auch Singles vor grosse Herausforderungen. Mit dem Alter wird das Beziehungsnetz kleiner. Umso wichtiger ist seine Tragfähigkeit. Wie steht es um Ihr Beziehungsnetz? Wer unterstützt Sie in einem Notfall? Eruiieren Sie Handlungsbedarf und pflegen Sie Ihr Beziehungsnetz.

Herausforderung Gesundheit

Als Fachexperten kennen Sie die Definition der WHO von Gesundheit. Sie wissen Bescheid über gesunde, ausgewogene Ernäh-



rung und die Notwendigkeit von Bewegung sowie Entspannung inklusive Schlaf. Aber Hand aufs Herz: Wie steht es um Ihre Gesundheit? Untersuchen Sie Ihre persönliche Pensionierungsbilanz auf Gesundheitsthemen und entscheiden Sie, wie Sie die gewonnene Zeit optimal für Ihre Gesundheit einsetzen.

Fazit

Ärztinnen und Ärzte werden durch die Pensionierung speziell herausgefordert, weil sie sich während des Erwerbslebens stark mit ihrem Beruf identifiziert und viel Zeit dafür eingesetzt haben. Sie verfügen mit ihrem hohen Bildungsstand und reichen Erfahrungsschatz jedoch über ausgezeichnete Ressourcen, um diesen Übergang erfolgreich zu meistern.

Was ist AvantAge?

AvantAge ist die selbsttragende Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Kantone Zürich und Bern. AvantAge bietet in ihren Seminaren die entscheidenden Anregungen für Menschen in der zweiten Berufshälfte und fokussiert sich auf drei Themenbereiche:

- Mitarbeitende 50+ überdenken ihre Einsatzmöglichkeiten und Potenziale, um auch im fortgeschrittenen Alter eine «reife Leistung» bieten zu können.
- Die Zusammenarbeit in und mit altersgemischten Teams; die Vielfalt optimal nutzen
- Die beliebten Seminare zur Pensionierungsvorbereitung, in denen sich die Mitarbeitenden mit der Gestaltung des dritten Lebensalters und den ersten Schritten in diese «späte Freiheit» auseinandersetzen



Sylvia Kunz

Leiterin AvantAge
Psychologin und Laufbahnberaterin

AvantAge
Fachstelle für Alter und Arbeit
Forchstrasse 145
8032 Zürich
058 451 51 57
info@avantage.ch
sylvia.kunz@avantage.ch
www.avantage.ch

Ehrenamtliche und bezahlte Weiterbildung:

www.adlatus.ch, www.innovage.ch, www.senexpert.ch, www.benevol.ch,
www.aerztederwelt.org, www.argomed.ch, www.uni3.ch