

## A&amp;W-KOMPAKT

## Ältere Generation

- 34,1 Prozent der Hausärztinnen und -ärzte sind über 60 Jahre alt.
- Seit 2008 ist die Altersgrenze von 68 Jahren für Vertragsärzte aufgehoben. Sie dürfen wieder praktizieren, solange sie möchten.
- 46 Prozent der Ärztinnen und Ärzte wünschen sich keinen abrupten Übergang in die Rente, sondern eine Teillösung.



Bild: ©Syda Productions - stock.adobe.com

## Neuer Lebensabschnitt

## So klappt der sanfte Übergang in die Rente

Vielen Praxisinhabern wird erst als Ruheständler bewusst, wie intensiv sie vom Arbeitsleben einverleibt worden sind. Was bleibt, ist eine große Leere. Hier einige Aussichten, wie Sie freudig in die Rente starten.

Die meisten Praxisinhaber wünschen sich einen sanften Übergang vom Arbeitsleben in die Rente. Leider gelingt dies nur wenigen. Nicht selten berichten Ärztinnen und Ärzte, dass sie sich als Neu-Rentner fühlten, als hätten sie auf der Autobahn eine Vollbremsung gemacht. Für sie kam die Rente überraschend, weil sie sich vorher kaum oder gar nicht mit dem nächsten Lebensabschnitt auseinandergesetzt hatten.

Einige von ihnen fallen als Ruheständler in ein Loch und fühlen sich ins Abseits geschoben. Erst als Rentner reflektieren sie, wie intensiv sie vom Arbeitsleben einverleibt worden sind: 60 bis 80 Stunden Arbeitswoche, Wochenendarbeit, Verantwortlichkeiten, Patientenkontakte. Im Gegensatz dazu: wenig Familienleben, kaum Unternehmungen mit Freunden und wenig Freizeitaktivitäten. Hier einige Aussichten, wie Sie als ehemaliger Praxisinhaber zuversichtlich und freudig in den neuen Lebensabschnitt gleiten können:

**Lassen Sie einen Fuß in der Tür**

Es gibt einen zutreffenden Ausspruch, der besagt, man könne den Arzt aus der Pra-

xis nehmen, aber nicht die Medizin aus dem Arzt. Deshalb überlegen Sie einmal, ob Sie als Arzt außer Dienst auch woanders Nutzen stiften könnten. Vielleicht als Volunteer in einer NGO, als Schiffsarzt oder als Praxisvertretung an einem Ort Ihrer Wahl. Sie könnten sich aber auch genauso gut ehrenamtlich für Obdachlose, in Schulen oder für Menschen in Not engagieren. Zahlreiche soziopsychologische Studien zeigen, wer anderen hilft, wird selbst zufriedener.

**Verwirklichen Sie jetzt Ihre Träume**

Ein Schweizer Herzchirurg saß als Rentner erstaunlicherweise hinter einem Brummi-Lenkrad und erfüllte sich damit seinen Kindheitstraum vom Lkw fahren, quer durch Europa. Wovon träumen Sie? Vielleicht davon, einmal den Jakobsweg oder über die Alpen zu gehen? Ihr Hobby aus der Studentenzeit wieder aufzugreifen? Segeln in der Karibik? Mit dem Rad nach Venedig fahren? Mit dem Partner einen Kochkurs belegen? Viel Zeit mit den Enkeln verbringen? Was immer Sie sich wünschen, tun Sie es jetzt! Die Welt steht Ihnen offen. Selbst wenn Sie nicht mehr

ganz so fit sind wie mit 20, gibt es Wege, sich seine Wünsche zu erfüllen.

**In der Ruhe liegt die Kraft**

Reflektieren Sie zunächst die Tatsache, dass Sie nirgends mehr wohin und etwas erledigen zu müssen. Anfänglich mag der Schmerz darüber groß sein, aber dieser wird früher oder später neuen Aufgaben und Freuden weichen. Versuchen Sie bewusst die gewonnene Ruhe und Stille auszuhalten und widerstehen Sie der Versuchung, von A nach B zu hetzen. Genießen Sie die Momente des süßen Nichtstuns, die kleinen Glücksmomente und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Dabei entwickeln Sie automatisch neue Ideen.

Der viel zitierte, aus dem Iran stammende Neurologe und Psychiater Nossrat Peseschkian sagte einmal, dass wir zufrieden sind, wenn wir es schaffen, die vier Elemente Sinn und Kultur, Familie und soziale Kontakte, Körper und Gesundheit sowie Arbeit und Leistung in unser Leben zu integrieren. Dies gilt natürlich auch für den Herbst des Lebens. ■

*Christiane Fruht*  
Kommunikationstrainerin