

Hausarzt im 3. Lebensalter – Scheitern oder Poesie?¹

Dass ein Workshop zum Thema «Hausarzt im 3. Lebensalter» so reges Interesse finden würde, hat uns eigentlich überrascht. 31 Kolleginnen und Kollegen haben durch ihre Offenheit und Mitarbeit zum Gelingen der beiden Workshops beigetragen.

Nous avons été surpris de l'intérêt qu'a éveillé l'atelier sur le thème «Médecin de famille au troisième âge». Les 31 collègues présents ont largement contribué par leur ouverture et leur franche collaboration au succès de cette rencontre.

Paul Winzenried

Ein brennendes Thema

Wie sehr ein brennendes Interesse am Thema besteht, wurde in der Eingangsrunde offensichtlich: Obwohl sich alle Teilnehmer nur mit Namen, Ort und Praxisdauer vorstellen sollten, lieferten ausnahmslos alle spontane Erklärungen für ihr Interesse an der Thematik vom Abschied von der Praxistätigkeit und eröffneten zum Teil schon tiefe Einblicke in ganz persönliche Situationen und Nöte.

Eine Umfrage als Barometer der Befindlichkeiten und Sorgen der TeilnehmerInnen

Mit einem anonymen Fragebogen versuchten wir gleich zu Beginn, die individuelle Situation der Teilnehmer zu erfassen und Gemeinsamkeiten oder Unterschiede herauszuarbeiten. Schon in der Eingangsrunde und später in den Kleingruppengesprächen wurde deutlich, dass für verschiedene Kollegen auch handfeste ökonomische Probleme Anlass zu Sorgen geben: Wie lange muss ich noch arbeiten, um meinen Lebensabend finanzieren zu können? Was wird sein, wenn ich keinen Nachfolger finde und mein Arzthaus mit Praxis, das einen wesentlichen Teil meines Alterskapitals darstellt, nicht wunschgemäss verkaufen kann? Ausserdem interessierte uns die

Frage, ob sich die Hypothese bestätigen liesse, dass die schweren Belastungen, mit denen die Praxistätigkeit in der Grundversorgung häufig verbunden ist, sich oftmals negativ auf eine Partnerschaft auswirken. Falls ja, könnte man sich dann fragen, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Partnerschaftsbeziehung von der Praxisaufgabe profitieren kann, wenn der Arzt nicht mehr mit seiner Praxis verheiratet ist ... Überdenkenswert ist in diesem Zusammenhang allerdings die Beobachtung, dass die Pensionierung manche Ehen vor unerwartete Herausforderungen stellt und Krisen auslösen kann, wie dies für jede Lebensabschnittsänderung gilt.

Den TeilnehmerInnen konnten zum Abschluss des Workshops folgende Ergebnisse präsentiert werden:

- Von 31 TeilnehmerInnen (TN) hat einer seine Praxis schon aufgegeben und schätzt sich glücklich darüber: Er widmet sich heute seinem Hobby und anderen neuen Aufgaben. Von den übrigen 30 TN (100%) freuen sich zwar 18 TN (60%) auf die Praxisaufgabe, doch sehen 14 TN (47%) der Zeit danach mit gemischten Gefühlen entgegen und 3 TN (10%) befürchten, dass es ihnen dann langweilig sein könnte. 7 TN (23%) wollen die Praxistätigkeit aufgeben, um sich beruflich zu verändern.

- Bei einem Drittel (10 TN oder 33%) verlief die Zeit der Praxistätigkeit ohne nennenswerte und in einem Fall mit ausgesprochen positiver Auswirkung auf die Partnerschaftsbeziehung. Für fast die Hälfte (14 TN oder 47%) war sie aber mit zeitweise erheblichen Belastungen verbunden, die in 4 Fällen (13%) zu schweren Partnerschaftskrisen führten und in 3 Fällen (10%) mitverantwortlich für das Zerbrechen der Beziehung waren. Von der Zeit nach der Praxisaufgabe erwarten nur 3 TN (10%) negative, rund drei Viertel (22 TN oder 73%) hingegen positive Auswirkungen auf ihre Partnerschaft.

¹ Bericht über den gleichnamigen Workshop am SGAM-Kongress 2004 unter der Moderation von Werner Saameli, Thun, und Paul Winzenried, Schwarzenegg.

Tabelle 1. Kursorische Erhebung über die Situation der Teilnehmenden.

Ich bin noch in der Praxis tätig	30
Ich freue mich auf die Zeit danach	18
Ich sehe der Zeit nach der Praxisaufgabe mit gemischten Gefühlen entgegen	14
Ich werde ein neues berufliches Projekt realisieren	7
Mir wird langweilig sein	3
Ich habe die Praxis schon losgelassen	1
Ich sehne mich nach der Zeit mit Praxis zurück	-
Ich bin froh darüber, sie losgelassen zu haben	1
Mein Engagement in der Praxistätigkeit war	
ohne Auswirkung auf meine Partnerschaft	10
zeitweise belastend für meine Partnerschaft	14
Mitsache für schwere Partnerschaftskrisen und -konflikte	4
mitschuldig am Zerbrechen meiner Partnerschaft	3
problemlos, weil ich alleinstehend lebe	2
so intensiv, dass ich keine Zeit für eine feste Partnerin hatte	1
Ich lebe in Partnerschaft und glaube, dass	
die Zeit nach der Praxisaufgabe für die Partnerschaft belastend ist	3
die Zeit nach der Praxisaufgabe für die Partnerschaft eine Chance ist	18
die Zeit nach der Praxisaufgabe für die Partnerschaft ein Segen ist	4

Eine meditative Reise durch das Leben ...

Die individuelle Arbeit wurde eingeleitet durch eine Zentrierung: Die Kolleginnen und Kollegen wurden eingeladen zu einer Gedankenreise von heute zurück durch die ganze Zeit ihrer Praxistätigkeit:

Wem bin ich mit welchen Gefühlen begegnet in den letzten Wochen?

Welche Patienten haben mir Freude bereitet?

Und welche haben Sorgen und Traurigkeit hervorgeufen?

Und gab es auch welche, die Unmut und Ärger ausgelöst haben?

Oder war es genau betrachtet eher ein Gefühl von eigener Hilf- und Ratlosigkeit?

Oder gar Wut und Aggression?

Oder schlicht Resignation, weil ich mich solange schon vergeblich bemüht und engagiert habe?

Oder ist es die Entwicklung der modernen Medizin, die mir Mühe macht, weil sie sich an mir vorbei entwickelt, so dass ich mir manchmal als veraltet, als «einer von gestern» vorkomme, obschon mein Erfahrungsschatz täglich reicher wird?

Und wenn ich weiter zurück denke: Wie war es da? Welche Menschen und Ereignisse tauchen auf in der Erinnerung?

Welches waren die schwierigsten Situationen, die grössten Herausforderungen in meiner Praxistätigkeit?

Und worüber habe ich mich am meisten gefreut? Was hat mich glücklich gemacht? Was hat mich besonders berührt seit der Praxiseröffnung vor vielen Jahren?

Was hat mich erschüttert oder gar in eine tiefe Krise gestürzt? Wie habe ich mich gefühlt, als ich da hindurch musste? Und wer oder was hat mir geholfen, wieder herauszufinden und die Krise zu überwinden? Langsam kehren wir jetzt wieder zurück ins Jahr 2004 hierher in diesen Raum und behalten die Augen noch einen Moment geschlossen und lösen uns langsam von den Gefühlen und Begegnungen aus unserer Vergangenheit.

... und persönlicher Austausch über das soeben Nacherlebte

In Gruppen von 4 Personen tauschten die TeilnehmerInnen anschliessend ihre Erfahrungen aus, nachdem sie diese in Stichworten schriftlich festgehalten hatten:

Welche Erinnerungen, Gefühle und Stimmungen klingen nach? Wofür bin ich dankbar? Was wird mir fehlen? Gibt es etwas, was mich (immer noch) belastet und wofür ich um Verzeihung bitten möchte?

Die intime Atmosphäre der Kleingruppen liess nach anfänglichem gegenseitigem «Beschnuppern» und «Abtasten» in allen Gruppen rasch einen angeregten Austausch entstehen, der bei der Mehrheit nicht an Oberflächlichem verhaftet blieb, sondern auch tiefer liegende persönliche Anliegen und Probleme zulies. Retrospektiv bedaure ich sehr, mich selbst von diesen fruchtbaren Gesprächen ausgeschlossen zu haben, weil ich unterdessen die Fragebogen auswerten wollte, um den WorkshopteilnehmerInnen die Resultate vor dem Ende der Veranstaltung mitteilen zu können (Tabelle 1). Aus diesem Grund kann ich nicht wiedergeben, was in den einzelnen Gruppen besprochen wurde. Ich finde dies aber durchaus gut so, weil damit die schützenswerte Intimität jener sehr persönlich geführten Kleingruppengespräche gewahrt bleibt.

Theoretischer Background zum Älterwerden aus existenzanalytischer Perspektive

In einem Impulsreferat beleuchtete W. Saameli anschliessend – in Anlehnung an Alfred Längle, Wien [1] – grundsätzliche Aspekte des 3. Lebensalters aus existenzanalytischer Perspektive und zeigte anhand einer Fallbeschreibung aus seiner psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxistätigkeit – mit einer ironischen Anspielung auf das Kongress- und Workshop-

thema «Scheitern oder Poesie?» –, dass in der Poesie selbst das Scheitern liegen kann: Ein in seinem Beruf durchaus zufriedener und dank seiner didaktischen Fähigkeiten sehr geschätzter und erfolgreicher Mann träumte von höherem Glück für sich und seine Mitwelt. Er beschloss, seinen Beruf an den Nagel zu hängen und sich fortan als Schriftsteller und Lyriker ganz der Muse zu widmen. Die Erfahrung und Erkenntnis, dass kaum jemand zu finden war, der seine gefühlvollen Gedichte lesen mochte, in welchen er der Welt seine tiefste Seele öffnete und verschenkte, stürzte ihn in eine abgrundtiefe Depression und schwerste Lebenskrise, aus der er sich nie mehr ganz befreien konnte.

Der Alterungsprozess trägt mit der Integration von existenziellen Themen über das Verständnis des eigenen Lebens zur persönlichen Reife bei. Multidimensionaler Kompetenzverlust führt zu Hilflosigkeit. Der Verlust in der Beziehung zur Aussenwelt führt zu einer strengeren Abhängigkeit von der inneren Welt. Im sozialen Bereich verringert sich die Kontaktfähigkeit und die Flexibilität in sozialen Interaktionen sowie die Frustrationstoleranz, was in zunehmender Einsamkeit resultiert.

Älterwerden als existenzielle Herausforderung: Es ist Aufgabe jeder Person, sich geistig, emotional und kognitiv mit der Bedeutung der obgenannten Prozesse auseinanderzusetzen. Fundamentale existenzielle Paradigmen werden im Älterwerden auf verschiedene Art neu erlebt. Falls sie früher unterdrückt oder übersehen worden waren, lösen sie Ängste und andere psychopathologische Zustände aus.

Wer nie die Grenzen menschlicher Existenz akzeptieren konnte, wird erst recht in Aktivismus zu flüchten versuchen. Die Vergänglichkeit des Lebens wird evident. Wer sich nicht damit abfinden kann, wird sich als Verlierer und Versager erleben und durch das Alter in eine depressive Welt gezogen werden. Retrospektive Lebensfragen wie «Ist das, wofür ich gelebt habe, gut?» weiten sich zur letzten Sinnfrage aus: «Welche Bedeutung hat dieses Leben, dieses Leiden, dieser Tod? Gibt es etwas, das den Tod transzendiert?» Die alte Person ist mit dieser Frage konfrontiert. Es ist wesentlich, darauf eine persönliche Antwort zu finden. Psychologisch gesehen kommt es nicht darauf an, ob die Antwort atheistisch oder gläubig ist. Ohne Antwort bleibt aber eine Saat von Unruhe, die krankmachend sein kann. Wer sich freiwillig und resolut verabschieden kann, ist reif für das Alter.

Es ist besonders schwer, seinen Beruf loszulassen, wenn man das Gefühl haben muss, nicht das gemacht zu haben, was man gerne getan hätte. Ein Gefühl des «Zukurzgekommenseins» (Ist das jetzt alles gewesen?) ist inkompatibel mit dem spontanen, frei-

willigen Loslassen. Da wird man nicht um eine Phase der trauernden Reflexion herumkommen. Wer tun konnte, was er wollte, kann besser Lebewohl sagen als wer immer noch auf die Erfüllung wartet. Der tiefste persönliche Wert des Loslassens ist die Fortsetzung der Entdeckung der inneren Welt. Dies mag der grösste Gewinn des Alters sein: in sich selber zu ruhen. Wer immer es zustandebringt, sich im Alter selber zu finden, hat es zur finalen Reife gebracht, wie es bei der herbstlichen Spätlese der Trauben der Fall ist.

So führt der Prozess des Älterwerdens weg von Abwechslung und Ablenkung zur Reflexion über das Leben, zur Beschäftigung mit der Sinnfrage und zum Faktum, dass es von einem selber abhängt, ob das Leben gelingt oder nicht. Wie Rilke es sagte, erlaubt erfolgreiches Altern einer Person die Reifung zu einem Tod, der ihr eigener Tod ist.

Definition Existenz: ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben in der eigenen Welt, mit der die Person in Wechselwirkung und Auseinandersetzung steht.

Kein Rezept für ein gutes Altern – jedoch hohe Bedeutung lebendiger Beziehung und guter Beziehungsfähigkeit

In den Plenumsdiskussionen wurde deutlich, dass es letztlich nicht irgend ein Steckenpferd, sondern die Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen ist, die unser Leben lebenswert und glücklich macht – sowohl vor als auch nach dem Übertritt vom 2. ins 3. Lebensalter. Dafür, wie uns das gelingt, sind wir alle eigenverantwortlich: Es gibt kein allgemeingültiges Patentrezept. Wesentlich ist, dass wir uns mit den Fragen auseinandersetzen: sowohl mit den ökonomischen als auch mit den Fragen nach dem Sinn, welchen wir in unserem Dasein nach der Praxistätigkeit erkennen können oder den wir ihm verleihen möchten.

Zum Abschied Regeln für gutes Streiten

Einige TeilnehmerInnen waren etwas erstaunt, dass anstelle eines Hand-outs die «Streitregeln» von Michael Coellen abgegeben wurden. Andere haben diese Intervention jedoch gerade wegen ihrer Berücksichtigung der Auswirkungen einer guten Streitkultur auf die Partnerschaft als besonders wichtig empfunden. Sie haben es sogar bedauert, dass die PartnerInnen nicht zum Workshop eingeladen waren, geht es doch – bei den Paaren – darum, zusammen die Liebe im 3. Lebensalter neu zu entdeck-

ken und die Beziehung aktiv und kreativ zu gestalten; wozu bei divergenten Sehnsüchten und Bedürfnissen eben auch die konstruktive Auseinandersetzung, das Streiten im positiven Sinn gehört.

Experiment für Friedfertigkeit: Streitregeln²

Jede Kultur zeichnet sich durch gemeinsame Übereinkünfte aus, an der sich ihre Mitglieder orientieren. Für eine Streitkultur sind ebensolche Regeln notwendig, um die Not der streitenden Partner zu wenden. Dabei fällt auf, dass alle Arten von Wettkampf und beziehungsregelnder Auseinandersetzung klaren Absprachen folgen mit zwei Ausnahmen: Kriege und Partnerstreit. Die Folgen führen häufig zu blinder Zerstörung. Gute Paare halten sich deshalb trotz Streit an Mindestabsprachen. Aus der Erfahrung unserer Paartherapie haben sich folgende Regeln bewährt, die sich in drei Gruppen einteilen lassen:

Zur Vorbeugung von Streit

- 1. Vorarbeit:** Beginne in Friedenszeiten zu streiten. Leidest du am Partner, sage es, solange ihr gut miteinander seid. In der Krise kann er oft nicht mehr zuhören.
- 2. Vorbeugung:** Fange immer bei dir selbst an. Biete dem Partner immer wieder deine Fehler zur Besprechung an. Übe das auch mit Freunden und Kindern.
- 3. Enttarnung:** Untersuche die Streitmuster deiner Eltern und gestehe deinem Partner ein, was du selbst davon übernommen hast. Sieh, was du ihm antust.
- 4. Lob:** Zum Ausgleich für 1× Kritik braucht es 5× Lob. Zitiere auch im Streit, was du an seiner Kritik für gut und richtig hältst.
- 5. Rollentausch:** Jeweils für 10 Minuten ganz in die Haut, in die Sprache und Rolle des Partners zu gehen und seine Argumente zu übernehmen, stiftet Verstehen.

Im Streitgeschehen und in der Krise

- 6. Dialog:** Streit ist im intimen Dialog die andere Seite der gleichen Münze. Bleibe deshalb während des ganzen Streites im Kontakt mit dem Partner.

² Quelle: Michael Cölln, Deutsche Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese e.V. (www.paarsynthese.de)

7. Ziel: Streite nie sinnlos, sondern für positive Veränderung. Nenne im Streit immer wieder dein Ziel.

8. Würde: Wahre im Streit immer das Gesicht deines Partners, damit er deines wahren kann.

9. Energie: Aggression, Konfrontation und Wut sind wichtige Kraftquellen für Selbstwert, Sicherheit und Lust. Kämpfe mit Mut und ohne Tabu.

10. Objektverschiebung: Streite nicht um Kleinigkeiten und vom Hundertsten ins Tausendste. Bleibe beim Hauptthema.

11. Deeskalation: Halte dich an Regeln, streite maximal 1 Stunde, fraktioniere das Streitthema, breche nach der 3. Wiederholung ab, treffe eine Streitvereinbarung.

Zur Nachbehandlung von Streit und zur Versöhnung

12. Umdeutung: Besprich mit deinem Partner, wie du seine Fehler auch positiv deuten und als notwendiges Entwicklungspotential für dich nutzen kannst.

13. Verzeihung: Nur wenn du verzeihst und um Verzeihung bittest, bist du wirklich liebesfähig.

14. Trotz: Lerne deinen Trotz zu überwinden und den ersten Versöhnungsschritt zu gehen. Trotz war im Kindesalter überlebenswichtig, für Liebende ist er tödlich.

15. Resigniere nie!

Für die engagierte Mitarbeit, die vertrauens- und respektvolle Atmosphäre sowie für das Lob und die zahlreichen kritisch konstruktiven Anregungen, die wir mit den Evaluationsblättern erhalten haben, möchte ich mich bei unseren Workshop-BesucherInnen bedanken.

Literatur

- ¹ Längle A. Old age from an existential-analytical perspective. *Psychological Reports* 2001;89:211–15.

Dr. med. Paul Winzenried
Weier
CH-3616 Schwarzenegg
pw@hin.ch