

## Lebt euren Traum!



### \* CARSTEN ALEX

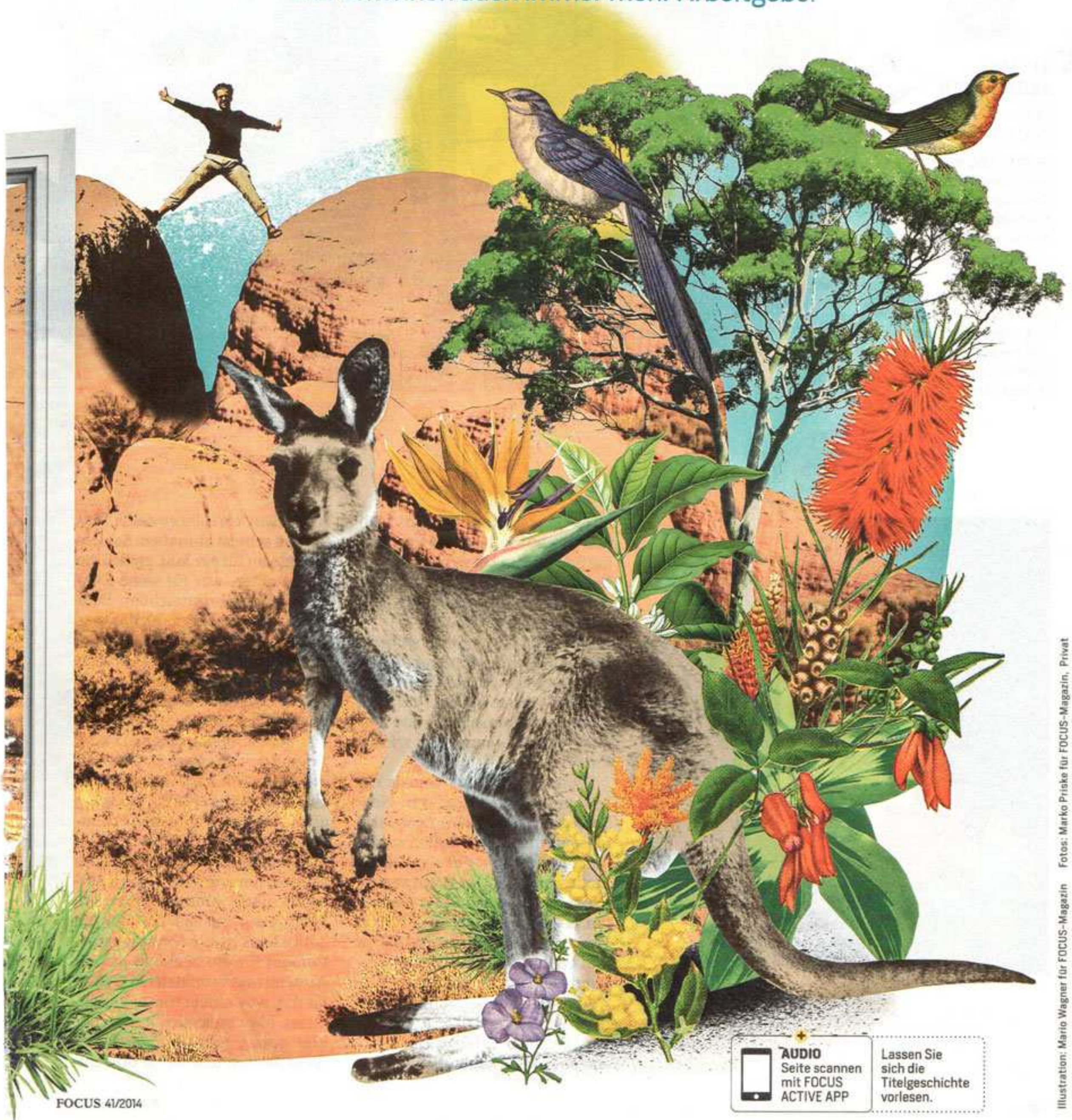
REISTE EINMAL  
UM DIE WELT,  
UM BEI SICH  
ANZUKOMMEN

Der Vertriebsma-  
nager war weder  
beruflich noch privat  
glücklich, als er sich  
auf seine 20-mona-  
tige Weltreise begab.  
Seine Befürchtung,  
nach der Kündigung  
auf dem Arbeits-  
markt nicht mehr  
gefragt zu sein, war  
unbegründet. Nach  
einigen Jahren in sei-  
nem alten Job legte  
der Berliner erneut  
ein Sabbatical ein.  
Und kam mit einem  
neuen beruflichen  
Ziel zurück: Coach.  
„Mein Blick hat sich  
durch die Auszeiten  
grundlegend geän-  
dert, ich nehme mir  
diese Freiheit alle  
paar Jahre.“





Es ist die Sehnsucht nach der **Auszeit vom Alltag**, dem Abenteuer.  
Ein Sabbatical ist mal ein Trip um die Welt und immer eine Reise zu sich selbst.  
Aussteiger kommen geistig erfrischt, inspiriert und motiviert zurück.  
Das erkennen auch immer mehr Arbeitgeber







# \* **STEFAN SAGMEISTER** DER 7-JAHRE- ZYKLUS

ist das Erfolgsrezept des renommierten Grafikdesigners aus Bregenz. Nach jeweils sechs Jahren schließt der Wahl-New-Yorker sein Studio und ist für seine Kunden ein Jahr lang nicht erreichbar. „Die meisten meiner Ideen entstehen in dieser Zeit.“



ieses Verpackungsdesign kam ihm irgendwie bekannt vor. Stefan Sagmeister betrachtete seinen Entwurf, und die Erkenntnis traf den Grafiker wie ein Schlag. Das Design stammte von ihm.

„Ich kopiere mich selbst“, schoss es dem gebürtigen Österreicher durch den Kopf. „In dem Moment wusste ich, dass ich nicht mehr so weitermachen kann und eine Auszeit brauche, um wieder kreativ zu sein.“

Sagmeister betrieb damals ein bekanntes Designstudio in New York; gerade hatte ein neues Jahrtausend begonnen. Zeitenwende nicht nur für ihn. Für die Rolling Stones und Lou Reed entwarf er Cover, Kunden wie BMW bestellten bei dem damals 38-Jährigen Werbung und Websites. Sie haben ihm bis heute zwei Grammys eingebracht. Unter anderem.

Aber zu jener Zeit wollte er einfach nur raus aus dem Atelieralltag. Und damit er bloß nicht in Versuchung kam, einen Rückzieher

zu machen, erzählte er vielen Leuten von seinem Vorhaben. Schloss sein Atelier für ein Jahr, entließ die Angestellten, war für seine Kunden nicht mehr erreichbar. Endlich war alles möglich. All das, was im hektischen Job auf der Strecke blieb: Galeriebesuche, Tagebuchschreiben, freies Denken.

Selbst Kreativität kann zur Routine werden; und dann fährt man wie auf Autopilot durchs Leben. Tunnelblick. Bis diese Zweifel aufkommen: Will ich das noch? Was will ich überhaupt? So großartig alles sein mag – gibt es da draußen nicht noch so viel mehr?

Je drängender solche Fragen werden, umso größer ist die Sehnsucht nach einem Ausbruch. Wenn auch nur auf Zeit. So ein Sabbatical ist ein Ordnungsinstrument für die Seele; es schafft Abstand und vermittelt ein Gefühl für das, was einem wirklich wichtig ist. Man muss sich nur vorher klar genug machen, warum es diese Auszeit überhaupt braucht.



„Ich hatte große Angst, dass ein Sabbatical von meinen Kunden als unprofessionell angesehen wird“, sagt Sagmeister. Völlig unbegründet, wie sich herausstellt. Die Kunden kamen wieder und erlebten einen Designer, der nur so sprühte vor innovativen Ideen, die – davon ist der Kreative felsenfest überzeugt – allesamt während des Sabbatjahres gesät wurden. Seitdem folgt Sagmeister seinem inneren 7-Jahre-Zyklus. Das ist sein Erfolgsrezept.

Ich bin dann mal weg – diesen Satz zu sagen, davon träumen laut Umfragen 72 Prozent aller Deutschen. Jeder zweite Arbeitnehmer wünscht sich einer Forsa-Umfrage zufolge eine längere Auszeit vom Job. „Eine unserer größten Sehnsüchte ist der Ausstieg auf Zeit“, beobachtet der Psychologe und Freizeitforscher Wolfram Reulecke. Die Auszeit ist die ultimative Fluchtfantasie der Gegenwart.

Einige begnügen sich wie Stefan Sagmeister nicht länger mit Tagträumen und dem Sankt-Nimmerleins-Tag als Datum für den Aufbruch zu ihrem ganz persönlichen Ego-Trip. Sie ziehen es einfach durch: reisen um die Welt, wandern durch die Anden, reiten durch Wüsten, trainieren für den Ironman, unterstützen eine Entwicklungshilfe-Organisation oder besuchen die Schauspielschule.

Die Idee, nach getaner Arbeit am siebten Tag zu ruhen, fordern erstmals die Zehn Gebote. Gläubige Juden haben sich folglich von Freitagabend bis Samstagabend von jeglicher produktiven Tätigkeit fernzuhalten.

Seit dem Jahrtausendwechsel findet das alttestamentarische Sabbat-Gebot in einer weltlichen wenn nicht gar hedonistischen Form neue Anhänger. Jeder Sechste hat sich hierzulande schon ein Time-out gegönnt – damit hat sich die Zahl der Kurzzeit-Aussteiger innerhalb der letzten zehn Jahre vervierfacht. Immer mehr machen also den Hape und ziehen hinaus. Auf den Jakobsweg oder ans andere Ende der Welt.

Einen rechtlichen Anspruch auf die Auszeit vom Job gibt es in Deutschland noch nicht. Doch immer mehr Firmen sind beim Thema Sabbatical gesprächsbereit. Weil sie Mitarbeiter zurückbekommen, die ausgeruht sind, motiviert und um prägende Erfahrungen reicher. Großkanzleien und Unternehmensberatungen, Autofirmen und globale IT-Konzerne locken Spitzenkräfte mit speziellen Programmen. Auch im öffentlichen Dienst gibt es Regelungen für den Langfrist-Urlaub.

In den USA hat sich der Bonsai-Ausstieg bereits vor einigen Jahren etabliert und gilt als Zeichen einer modernen Unternehmenskultur. Jeder vierte der 100 beliebtesten Arbeitgeber bietet seinen Mitarbeitern maßgeschneiderte Lösungen an. Vor allem hochinnovative Wirtschaftszweige wie die Technologie- und die Digitalbranche sind zunehmend davon überzeugt, dass ihre Mitarbeiter nur dann bahnbrechende Ideen hervorbringen, wenn sie nicht am Bürostuhl kleben – sondern den Blick über den Tellerrand schweifen lassen können. Weshalb sonst sollten Google oder 3M (Post-it-Erfinder) ihren Angestellten 20 beziehungsweise 15 Prozent der Arbeitszeit zur freien Verfügung überlassen? Oder der exzentrische Multimilliardär Richard Branson gar medienwirksam den Urlaubsantrag für Führungskräfte abschaffen?

Auch das Social Sabbatical hat seinen Ursprung in den USA. Ingenieure, Informatiker oder Manager verabschieden sich für einige Wochen, um ein Hilfsprojekt in Entwicklungs- und Schwellenländern voranzubringen.

Seit Juli 2011 vermittelt das Unternehmen Manager für Menschen Spitzenkräfte an gemeinnützige Projekte. 27 Männer und Frauen haben ihre Expertise bereits in Afrika, Asien oder Lateinamerika eingebracht. Einer von ihnen ist Joachim Mayer, Leiter des Produktbereichs Beschaffung Fahrzeuge bei der Deutschen Bahn in München. „Ich ▶



## INKA \* SCHMELING ELTERNZEIT IM ORIENT

Als ihr Sohn Nepomuk drei Monate alt war, flogen Inka Schmeling und ihr Ehemann zu einer Hochzeit nach Spanien. „Dabei haben wir bemerkt, wie entspannt das Reisen mit einem Baby ist“, sagt die 35-jährige Journalistin aus Hamburg. Plötzlich war die Idee, die Elternzeit für einen ausgedehnten Urlaub zu nutzen, geboren. Zwei Monate lang reiste die Familie entlang der Seidenstraße.





## Zeit für die Familie

Die meisten Berufstätigen würden ihren Job für den Partner, die Kinder und pflegebedürftige Verwandte unterbrechen.

Berufstätige könnten sich vorstellen, ihre Erwerbstätigkeit einmal zu unterbrechen, um ... in Prozent



Quelle: Forsa



### \* BEATE KAMPMANN SABBATJAHR IN DER WÜSTE

Eigentlich wollte Beate Kampmann aus Münster Ethnologin werden. Stattdessen studierte sie Lehramt – beschränkte die Erkundung fremder Länder auf die Schulferien. Im Juni 2012 verabschiedete sie sich in ein Sabbatjahr. Sechs Monate lebte und arbeitete die heute 59-Jährige im jordanischen Wadi Musa. Den Rest des Jahres verbrachte sie mit Touren durch Asien, Australien, Neuseeland, die Südsee und Brasilien.



wollte mich immer sozial engagieren. In meinem Berufsalltag bleibt dafür einfach keine Zeit“, sagt der 55-Jährige. Das Angebot seines Arbeitgebers – seit 2012 darf die DB-Führungsriege bis zu sechs Monate pausieren – kam ihm gerade recht.

Ende März flog Mayer für neun Wochen in Südafrikas Hauptstadt Pretoria, um „etwas Neues zu erleben“ und um das nachzuholen, was in seiner Jugend noch keineswegs üblich war: sich selbst zu erleben in einer Umgebung fernab der deutschen Prinzipien und des westlichen Wohlstands.

Für das Hilfsprojekt Lesedi la Batho machte Mayer das, was er am besten kann: Prozesse analysieren, Projekte koordinieren, Führungskräfte schulen. Die gemeinnützige Organisation will den Bewohnern des sozial schwachen Townships Mabopane eine Perspektive geben – mit kulturellen Angeboten, neuen Lehrstellen und Arbeitsplätzen.





## ✱ LEON SCHULZ MIT DEM SEGELSCHIFF IN DIE KARIBIK

„Mich hat die Zeit nachhaltig geprägt“, sagt der Manager. Den Kontakt zu den Projektleitern will er halten. Nächsten Sommer fliegt er mit der gesamten Familie nach Pretoria. „Ich habe dort wahnsinnig viel Dankbarkeit und Zuspruch erfahren – das tut natürlich gut“, sagt Mayer. Zudem sei sein Blick fürs Wesentliche geschärft worden: „Mir ist in Südafrika noch klarer geworden, was für ein außerordentlich gutes Leben wir hier in Deutschland führen. Deshalb habe ich heute auch weniger Geduld, wenn Menschen hier aus einer Mücke einen Elefanten machen.“

Wie Mayer haben sich alle Sabbatical-Anwärter selbstständig bei Manager für Menschen beworben. Kooperationen mit Firmen gibt es bisher nicht. Dabei profitieren durchaus auch die Unternehmen von der Auszeit ihrer Mitarbeiter. „Die komplexe Situation vor Ort – Stromausfälle, Sprachbarrieren, auf sich gestellt

Gemeinsam mit seiner Familie segelte Leon Schulz in 14 Monaten von Schweden bis in die Karibik und zurück. Seine Prioritäten haben sich durch die Auszeit geändert: „Geld spielt nach so einer Erfahrung weniger eine Rolle als Erlebnisse, Erfahrungen und Glück.“ Heute lebt der ehemalige Ingenieur auf Malta. Sechs Monate im Jahr verbringt der 50-Jährige auf See.



zu sein – schult die Problemlösungsfähigkeiten der Mitarbeiter“, sagt Elke Dieterich, Gründerin von Manager für Menschen. Die „Berater auf Zeit“ kämen mit vollen Akkus und frischem Blick zurück ins Unternehmen.

Das ist aus Sicht von Jutta Rump, Direktorin des Instituts für Beschäftigung und Employability an der Hochschule Ludwigshafen, nur einer der Gründe dafür, dass Social Sabbaticals immer populärer werden: „In den kommenden Jahren sind wir zunehmend auf zivilgesellschaftliches Engagement angewiesen. Für die Firmen bieten Social Sabbaticals die Möglichkeit, das Image aufzuwerten“, erklärt die Professorin für allgemeine Betriebswirtschaftslehre.

Gerade erkennen die ersten Firmen den Wettbewerbsvorteil der Auszeit, beim sogenannten „War for Talents“, den der Fachkräftemangel mit sich bringt. „Dieser wird sich zunehmend beim Thema Sabbatical bemerkbar

machen. Je größer der Arbeitskräftemangel, desto mehr müssen sich die Unternehmen überlegen, was sie künftig ihren Mitarbeitern bieten können“, meint Andrea Oder, Sabbatical-Coach in Berlin.

Besonders in der Medizin- und Pflegebranche sind qualifizierte Kräfte rar. Der Berliner Personaldienstleister Competence & More umgarnt daher die begehrten Pflegekräfte seit 2012 mit der Option, zwei, vier oder sechs Monate auszusteigen. „Wir verschaffen uns damit auf dem Markt ein Alleinstellungsmerkmal, das unsere Attraktivität erhöht“, sagt Franziska Mrosek, Marketing-Managerin bei Competence & More.

Doch nicht nur der Kampf um die besten Kräfte gibt dem Sabbatical Auftrieb, sondern eine Erkenntnis, die die Beschäftigung mit der Volkskrankheit Burn-out hervorgebracht hat: Nur ein gesunder Mitarbeiter ist ein guter Mitarbeiter. Doch dafür muss dieser auch die Gelegen-





**VOTING**  
Seite scannen  
mit FOCUS  
ACTIVE APP

Würden Sie  
eine beruf-  
liche Auszeit  
nehmen?



**JOACHIM  
MAYER**

**SOCIAL SABBATICAL  
IN SÜDAFRIKA**

heit bekommen, neue Energien zu tanken.

Vivian Conrad, Human-Resources-Managerin bei Competence & More, zögerte nicht lange, bis sie sich dazu entschloss, als erste Mitarbeiterin ein zweimonatiges Sabbatical einzulegen. „Das war meine Chance, endlich meine Traumreise zu verwirklichen“, erzählt die 33-Jährige. Seit Jahren zog es sie nach Südamerika, immer das Bild der peruanischen Felsenstadt Machu Picchu vor Augen. Sechs Monate nach Vertragsschluss wanderte Conrad mit dem Rucksack auf dem Rücken durch Costa Rica, das Amazonas-Delta und – als Höhepunkt ihrer Fernflucht – in den Anden auf dem Inka-Trail. Noch heute bekommt sie bei dem Gedanken daran Gänsehaut, gesteht die Berliner: „Das Glücksgefühl war einfach unbeschreiblich.“

Conrad steht exemplarisch für die Generation Y, die anders als ihre Eltern nicht mehr bereit ist,

Das Schwierige sei nicht das Hingehen, sondern das Zurückkommen, findet Joachim Mayer, Manager bei der Deutschen Bahn. Von Ende März bis Ende Mai unterstützte er ein Hilfsprojekt in Pretoria. In ein paar Jahren, so ist sich der 55-Jährige sicher, will er diese Erfahrung wiederholen.



persönliche Ziele und Werte ausnahmslos der Karriere zu opfern.

Zeit für Freunde und Familie, Reisen und Selbstverwirklichung stehen ganz oben auf deren Prioritätenliste. Arbeiten, bis der Arzt kommt? Nein danke! „Mit der Generation Y wächst eine Gruppe von Arbeitnehmern heran, für die flexible Arbeitszeitmodelle selbstverständlich sind“, sagt Wirtschaftsprofessorin Jutta Rump.

„Der Zeitgeist ändert sich gerade“, glaubt Carsten Alex, wenn man so will, ein Profi-Auszeiter. Alex war vor seinen beiden Sabbaticals Vertriebsmanager bei Mercedes-Benz. Seit einigen Jahren arbeitet er als Coach und wird wegen seiner Erfahrung zunehmend von Unternehmen angefragt, die eigene Programme auflegen wollen. „Die Firmen haben begriffen, dass die physischen und psychischen Belastungen der Arbeitswelt einen Ausgleich erfordern, und werden allmählich aktiv“, beobachtet Alex.

Der 49-Jährige kennt die inneren Barrieren, den Chef nach einem Sabbatical zu fragen, sehr genau. „Auch ich hatte Angst, aus dem Spiel zu fliegen“, gesteht er. Doch das befürchtete Karrieretief blieb aus. Nach einer 20-monatigen Weltreise fand er mühelos den Wiedereinsteig. Ein paar Jahre später kündigte der Globetrotter erneut, dieses Mal ein Ausstieg für immer: Er war bei sich selbst angekommen, fand schließlich seine Berufung – und machte sich als Berater selbstständig.

Einmal um die Welt zu reisen, natürlich klingt das toll, aber in meinen Job geht das einfach nicht. Wenn Carsten Alex und andere Teilzeit-Aussteiger erzählen, fällt reflexartig dieser Satz. Doch fast jeder Lebenslauf bietet Möglichkeiten, dem Hamsterrad länger als zwei Wochen im Sommer zu entfliehen. Die Kunst liegt darin, diese Optionen auch zu erkennen. „Häufig ist uns durch Sorgen oder den Alltagsstrott der Blick verstellt“, sagt Andrea Oder. Ein kleiner Schubs von außen kann helfen, die Überschneidungen zwischen Lebenstraum und Lebenswirklichkeit zu entdecken.

Tatsächlich muss es nicht immer das Sabbatical sein, das einem die nötige Zeit für eine ausgedehnte Reise verschafft. Bei Inka Schmeling und ihrem Ehemann David war es die Geburt von Sohn Nepomuk, die aus einem lang gehegten Traum einen konkreten Plan werden ließ.

Seit 2007 steht Müttern und Vätern in den ersten 14 Monaten nach der Geburt des Kindes neben der Elternzeit auch Elterngeld zu. Pro Monat werden maximal 1800 Euro an ein Elternteil gezahlt. Danach, bis zum dritten Lebensjahr des Kindes, können die Eltern weiterhin zu Hause bleiben – bekommen aber kein Geld vom Staat.

Inka Schmeling und ihr Mann nutzten die Zeit, um zwei Monate lang den Spuren der alten Seidenstraße zu folgen. Nach Istanbul, Damaskus und in die syrische Wüste führte sie ihre Reise. Inka



Schmeling sieht klare Vorteile in der Auszeit außerhalb der eigenen vier Wände: „Man hat viel mehr Zeit füreinander, und die Erinnerungen sind viel schärfer.“

Nicht jeder hat so genaue Vorstellungen oder gar einen Lebens Traum, den er sich in der arbeitsfreien Zeit erfüllen will. „Die meisten Interessierten wenden sich mit einem eher diffusen Gefühl an mich, nur wenige haben einen konkreten Plan oder ein festes Ziel vor Augen“, berichtet Coach Carsten Alex. Mindestens genauso anspruchsvoll wie die Organisation der Auszeit ist deren Gestaltung. Das Vakuum der freien Zeit mit etwas Sinnhaftem zu füllen gelingt nicht jedem.

So mancher konsultiert deshalb einen Berater wie beispielsweise den Psychologen Wolfram Reulecke. „Erforschen Sie Ihre Motive“, rät dieser seinen Klienten. Nicht selten verspüren Menschen, wenn sie sich beruflich oder privat nach einer gravierenden Veränderung sehnten, den Wunsch, ihr Leben – zumindest für eine gewisse Zeit – hinter sich zu lassen.

„Zu Beginn eines Coachings stelle ich immer die Frage: Als welcher Mensch möchten Sie nach dem Sabbatical wieder ankommen?“, sagt auch Andrea Oder aus Berlin. Nur wer erkennt, warum die Auszeit wichtig ist und was man mit ihr bezweckt, wird erholt und erfüllt zurückkehren. Wer diese Frage beantworten kann, ist auch vor dem größten Sabbatical-Fehler gewappnet: sich einfach zu viel vorzunehmen. „Bei aller Begeisterung ist es wichtig, sich Zeiträume zu lassen, in denen man zu sich finden kann.“

Die Sorge, nach dem Müßiggang nicht mehr mit der deutschen Hektik mithalten zu können, hielt Beate Kampmann aus Münster lange von einem Sabbatical ab. Mit dem Tod ihrer Mutter traten diese Sorgen in den Hintergrund. Ihre Gedanken kreisten um eine Frage: „Wie viel Zeit bleibt mir noch, um meine Lebensträume zu erfüllen?“ Kurze Zeit später reichte die heute 59-Jährige den Antrag auf ein ▶

## Interview

# „Motive erforschen“

Ein Sabbatical ist nur sinnvoll, wenn es durchdacht ist. Psychologe Wolfram Reulecke erklärt, wie man seine **Bedürfnisse erkennt und umsetzt**

**Warum hat jeder Zweite hierzulande schon mal mit dem Gedanken gespielt, ein Sabbatical einzulegen?**

Eine unserer größten Sehnsüchte ist der Ausstieg auf Zeit. Wer träumt nicht davon, den drögen Alltag hinter sich zu lassen und sich seinen lang gehegten Wunsch zu erfüllen? Die Auszeit stellt für uns eine hervorragende Fluchtfantasie dar.

**Was bringt einem die Auszeit vom Alltag?**

Man kann während eines Sabbaticals neue Kraft schöpfen und Einblicke gewinnen, die dazu führen können, unser Leben zu ändern.

**Weniger als fünf Prozent der Bevölkerung setzen den Wunsch in die Realität um.**

**Weshalb?**

Abgesehen von den realen Hindernissen, wie beispielsweise den mangelnden finanziellen Ressourcen, verspüren wir Deutschen ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Wir fragen uns, sind diese wenigen Wochen Auszeit fehlende Renteneinzahlungen oder Nachteile im Job das

wert? Nicht jeder Chef ist ja begeistert, wenn ein Mitarbeiter über längere Zeit fehlt.

**In den USA ist man da schon weiter, Unternehmen wie Google schicken ihre Mitarbeiter gar in die Auszeit. Wieso haftet dem Sabbatical hierzulande noch das Image eines lauen Lenzes an?**

Diese Skepsis weicht gerade einer wachsenden Akzeptanz. Als Exportnation übernehmen wir die Unternehmenskultur anderer Länder, dazu gehört auch die Auszeit. Mit der zunehmenden Einsicht, dass man danach kreativer, leistungsbereiter und mental erfrischt ist, findet die Idee mehr Anhänger. Vor allem die jüngere Generation, die nicht mehr alles der Karriere opfert, trägt dazu bei, dass wir uns fragen, wie wir unsere Ressourcen sinnvoll einteilen.

**Worin unterscheiden sich die Motive der Aussteiger auf Zeit?**

Die Gelangweilten, also vom Bore-out geplagten, suchen das Abenteuer, die exotische Reise oder wollen etwas Außergewöhnliches leisten, das sie mit Stolz erfüllt. Andere wiederum wollen ihr Leben entschleunigen, zur Ruhe kommen, neue Kraft tanken. Social Sabbaticals sind gerade sehr gefragt, so mancher möchte der Welt etwas Gutes tun und arbeitet an einem Entwicklungshilfeprojekt. Und dann gibt es noch die Sinnsucher, die beruflich oder privat eine Unzufriedenheit empfinden und quasi aus ihrem Leben flüchten.

**Welchen Ratschlag erteilen Sie Ihren Klienten?**

Erforschen Sie Ihre Motive! Finden Sie heraus, was Sie Sinnvolles anstellen wollen. Man muss nicht nach Papua-Neuguinea reisen, auch in der Lüneburger Heide lässt es sich schön wandern. Genauso wichtig wie die Vorbereitung ist die Nachbereitung. Der Aussteiger kommt mit neuen Erfahrungen und geschärftem Blick in sein altes Leben zurück. Darin liegt auch eine Gefahr: langweiliger Job, nerviger Chef, schwieriger Partner – nichts hat sich geändert. Jetzt gilt es, die neu gewonnenen Einsichten zur Veränderung zu nutzen. Sonst verpufft der Effekt schnell wieder. ■



**WOLFRAM REULECKE**

berät Kurzzeit-Aussteiger bei der Planung. Trägt jemand den Wunsch vor, in einer Favela-Küche zu arbeiten, fragt er schon mal nach den Motiven dafür: „So manches Sabbatical dient dem Sozialprestige.“

INTERVIEW: ELKE HARTMANN-WOLFF





Sabbatical ein. In ihrem Job ist eine Auszeit nichts Ungewöhnliches – sie ist Lehrerin für Französisch, Englisch und Sport.

Im Juni 2012 packte Beate Kampmann ihre Koffer. Insgesamt sechs Monate – vier zu Beginn und zwei am Ende des Sabbatjahres – verbrachte sie in Jordanien. Seit ihrem ersten Besuch im Jahr 2002 war das Königreich, vor allem die Wüstengegend des Wadi Rum, für sie zu einer zweiten Heimat geworden. „Diese Wüste berührt meine Seele – die archaische Landschaft, die Farben. Ich genieße die Stille, aber auch die Tatsache, dass ich dort ganz auf mich zurückgeworfen bin.“

In den anderen Monaten reiste sie nach Asien, bestaunte die Tempelanlage Angkor Wat in Kambodscha, feierte Silvester in Sydney, genoss Südsee-Flair auf den Fidschi-Inseln und wanderte durch Neuseeland und Brasilien.

„Ich habe das ganze Jahr über Kontakt zu einzelnen Kollegen gehalten“, erklärt sie. Auch die Aufteilung der Reise in kleine Etappen mit Zwischenstopps in Deutschland habe ihr geholfen, nicht den Bezug zu ihrem Leben in Münster zu verlieren. Ohne Folgen blieb der einjährige Ausstieg trotzdem nicht: „Die Auszeit hat mich verändert, vor allem mein Lebenstempo.“ Sie sagt: „Ich renne überhaupt nicht mehr.“

Nur wer Mut zur Veränderung beweist, wird wirklich vom Time-out profitieren. Das gilt insbesondere für Menschen, die das Sabbatical als Ausweg aus der Burn-out-Falle sehen. „Die Frage ist nicht: Helfen Sabbaticals oder nicht? Sondern: Wie gestalte ich das Sabbatical?“, betont Hans-Peter Unger, Chefarzt am Zentrum für Seelische Gesundheit an der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg. „Die Haltung zum Stress zu verändern ist entscheidend. Durch Nichtstun allein wird das allerdings nicht gelingen.“ Ohne hin sei das Sabbatjahr nur bedingt als Burn-out-Prophylaxe geeignet. „Wer sich schon in einem schweren Erschöpfungszustand

befindet, kann die Planung eines Sabbaticals paradoxerweise als zusätzliche Aufgabe empfinden“, warnt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Anders sieht es aus, wenn Mitarbeiter nur von der Routine im Job gelangweilt oder durchschnittlich gestresst sind. In diesen Fällen kann ein Kurzzeit-Ausstieg wie eine Frischzellenkur für die Motivation im Job wirken. 30 Jahre lang arbeitete Martina Grittke als Erzieherin. Mit 51 Jahren, die beiden Kinder verließen gerade das Haus, beschloss die Berlinerin, endlich mal „etwas Verrücktes zu tun“. Schon als Kind und Jugendliche hatte sie davon geträumt, Schauspielunterricht zu nehmen. Wenn nicht jetzt, wann dann, sagte sich Martina Grittke und kündigte ihren Job, weil der Arbeitgeber nicht bereit war, so lange auf sie zu verzichten. Während der elfmonatigen Pause ►

## Wie flexibel ist Deutschland?

Welche der folgenden familienfreundlichen Maßnahmen bietet Ihr Arbeitgeber an? in Prozent, gerundet



Nur fünf Prozent der deutschen Unternehmen bieten spezielle Sabbatical-Programme an. In den meisten Fällen müssen Angestellte eine individuelle Vereinbarung über den Ausstieg auf Zeit aushandeln

Quelle: IGES, DAK-Gesundheitsreport 2014

## Bücher

### Der erste Schritt zur Auszeit

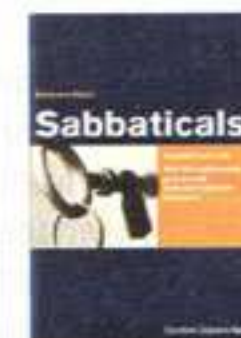
#### Lernen von den Profis:

In diesen Erfahrungsberichten und Sachbüchern verraten Teilzeit-Aussteiger, wie sie ihren Lebensraum verwirklicht haben.



**Chef, wir müssen reden**  
Alexander Reeh verbindet persönliche Erfahrungsberichte mit praktischen Tipps.

Eine Inspiration für alle, die über eine Auszeit nachdenken und noch nicht wissen, was sie mit der Freizeit anstellen wollen.



**Sabbaticals**  
Barbara Hess berät Unternehmen bei der Personalentwicklung. In ihrem gut recherchierten Buch erklärt sie, wie der Ausstieg auf Zeit ein Erfolg wird und was Sie beachten sollten, damit der befürchtete Karriereknick ausbleibt.



**Abenteuer Elternzeit**  
Inka Schmeling beschreibt anschaulich, wie die Elternzeit zum Reisen genutzt werden kann und was im Urlaub mit Baby zu beachten ist. Sinnvoll zur Vorbereitung, aber auch als Krisenhilfe vor Ort.



**Sabbatical auf See**  
Leon Schulz schildert Schwierigkeiten und Glücksmomente, die er während einer 14-monatigen Segeltour mit seiner Familie erlebt hat. Eine Anregung für Segler, denen der Mut für eine lange Tour bislang fehlte.



Tipps



**MARTINA GRITKE**

Bereits als Kind träumte die Berliner, 51, davon, Schauspielunterricht zu nehmen. Nachdem sie 30 Jahre als Erzieherin gearbeitet hatte, kündigte sie und besuchte die Schauspielschule. „Das Wagnis hat sich gelohnt, ich habe eine Theatergruppe gegründet und wieder Spaß an meinem Beruf.“

# Reif für ein Sabbatical?

Welches Sabbatical passt zu mir, welche Versicherungen sind sinnvoll, und wie sage ich es dem Chef? Die **Betriebsanleitung** zum Ausstieg auf Zeit

**ZUR NOT KÜNDIGEN**

Jedes Unternehmen regelt selbst, ob es dem Arbeitnehmer ein Sabbatjahr genehmigt. Im Klartext: Sagt der Chef nein zum Sabbatical, müssen Sie kündigen. Ein Rechtsanspruch auf die Auszeit besteht in Deutschland nicht. Viele Firmen schrecken die Zusatzkosten ab, die durch die Neubesetzung der Stelle entstehen. Einige Unternehmen legen diese sogar auf den Mitarbeiter um.

**KOSTEN**

Eines ist klar: Die nicht unerheblichen Kosten der Auszeit tragen Sie selbst. Grundsätzlich gibt es zwei Optionen: den unbezahlten Urlaub oder die Vor- bzw. Nacharbeit. Einige Firmen bieten Langzeitarbeitskonten an, auf denen Überstunden, Urlaubstage und Sonderzahlungen angesammelt werden können.

Ein Rechenbeispiel: Wer sechs Monate aussteigen will, erhält vier Jahre lang 87,5 Prozent seines Gehalts. Davon arbeitet er dreieinhalb Jahre Vollzeit und ist sechs Monate freigestellt.

**VERSICHERUNG**

Wer unbezahlten Urlaub nimmt, muss sich selbst versichern und in die Rentenkasse einzahlen. Reist jemand ins Ausland, sollte er eine private Zusatzkrankenversicherung abschließen.

**PERSONALGESPRÄCH**

Gibt es Kollegen, denen bereits ein Sabbatical bewilligt wurde? Mit welchen Argumenten konnten sie punkten? Die Antworten auf diese Fragen liefern wichtige Anhaltspunkte für Verhandlungen mit dem Chef. Bieten Sie gleich im ersten Gespräch Lösungen an. Wer einen Stellvertreter benen-

nen kann und gut begründet, wie die Job-Pause der Firma nützt, hat die besten Chancen auf eine Genehmigung.

**SABBATICAL-ARTEN**

Einmal um die Welt segeln, in Barcelona Spanisch lernen oder pilgern? Finden Sie heraus, was Sie mit der Auszeit bezwecken wollen. Dieser persönliche Wert dient als Leitfaden für die Gestaltung der freien Zeit.

[www.sabbatjahr.org](http://www.sabbatjahr.org)

**WIEDEREINSTIEG**

Zeit ist der entscheidende Faktor, damit die Rückkehr in den Alltag glattläuft. Experten raten, den Wiedereinstieg in das alte Leben als eigenständige Phase in der Planung zu berücksichtigen. Wer ein Jahr aussteigt, sollte einen losen Kontakt zur Firma und den Kollegen halten, um nicht den Anschluss zu verlieren.

besuchte sie die Schauspielschule. Auch wenn sich der Wechsel ins Schauspielgeschäft für die Aussteigerin (noch) nicht erfüllt hat, ist es Martina Grittke gelungen, ihre Leidenschaft auszuleben. Sie hat eine Laienschauspielgruppe gegründet, mit der sie regelmäßig in Berlin-Spandau auftritt, in ihrem neuen Job in der Jugendhilfe will sie mit den Kids Theater spielen. „Ich habe heute wieder ganz viel Lust und Elan bei meiner Arbeit“, schwärmt sie.

Genau darum geht es: Gelassenheit, Klarheit und eine kritische Distanz zum Job, die so etwas wie geistige Unabhängigkeit überhaupt erst hervorbringt. So unterschiedlich die Lebensläufe, Geschichten und Motive der Aussteiger auch sind – diese Erfahrung teilen sie alle. Und die Erkenntnis, dass es ihnen in der Karriere ganz sicher nicht geschadet hat. Vivian Conrad, die Südamerika-Reisende, sagt: „Ich kann nur jedem dazu raten, diesen Mut aufzubringen und diese Erfahrungen zu machen.“ Sie rät: „Lebt euren Traum!“

ELKE HARTMANN-WOLFF /  
JENNIFER REINHARD



## Leser-Coaching

Eine Auszeit hat viele Hürden: Wie finanziere ich diese Monate? Was sage ich dem Chef? Und wie finde ich heraus, was ich überhaupt machen will? Coach Carsten Alex bietet fünf FOCUS-Lesern kostenlose Beratung. Wir berichten über ihre Erfahrungen.

Schreiben Sie uns in einer Mail, unter [Leserservice@focus-magazin.de](mailto:Leserservice@focus-magazin.de), von Ihrem Traum.