

Auszeit: Länger als Jahresurlaub und am Stück

Eine Auszeit ist eine längere Freizeit am Stück und wird vor allem verstanden als Abwesenheit von Arbeitsverpflichtungen, um etwas anderes zu machen, etwas Sinnvolles oder Nützliches, für Familie (Kindererziehung), Hausbau, Hobby, Umschulung, usw.

Man ist häufig auch „mal weg“, raus aus dem Alltag – die Idee der Auszeit hat dominante touristische Aspekte. Da geht es dann um die ganz besondere, längere Urlaubsreise.

Schließlich gibt es noch die Auszeit in der Partnerbeziehung – eine Trennung auf Zeit.

Sabbatical als besondere Auszeit: Regeneration – Kreativität – Problembewältigung

Regeneration

Im 7. Jahr, so steht es in der Tora, soll der Acker ruhen. Warum? Damit er regeneriert. Damit er sich erholt und dann wieder wie gewohnt funktioniert. Das dauert eine gewisse Zeit.

Nachher soll es so sein wie vorher.

Kreativität

Es geht nicht nur um Kraftsammeln, sondern auch um etwas Neues, Schöpferisches. Das ist die universitäre Idee des Forschungsfreisemesters oder –jahres: Die Befreiung von der Routine der Lehr- und Verwaltungsverpflichtungen zugunsten der Forschung. Hinterher soll es dann nicht so sein wie vorher, sondern es soll ein positives Ergebnis herauskommen, ein neues Forschungsprojekt, neue Erkenntnisse, neue Impulse.

Nachher soll es anders sein, besser als vorher.

Wenn man die ersten beiden Aspekte, einerseits die Erholung/Regeneration, andererseits das Neuartige, die Abwechslung, die (kreative) Herausforderung zusammen betrachtet und in ein Vokabular psychologischer Belastungsmuster übersetzt, dann begegnet man schnell dem Begriffspaar „Burnout“ / „Boreout“

Burnout

Einem Burnout vorzubeugen oder sich mit ihm auseinanderzusetzen, ist immer ganzheitlich zu sehen. Es geht nicht nur um spezifische Überforderungs- oder Erschöpfungssymptome, sondern um den ganzen Menschen. Je nach Symptomatik und individuellen Voraussetzungen bietet sich eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten. Allen gemeinsam ist die touristische Komponente, raus aus dem Alltag – „Ich bin dann mal weg“ (Hape Kerkeling).

Klassisch ist der Typ „Müttergenesungswerk“, eine psychosomatische Kur, in die man früher „verschickt“ wurde, bis zu 6 Wochen lang. Mit der „Nachkur“ (Anschlussurlaub zuhause) kommen da durchaus zwei Monate zusammen. Der Unterbringungsort ist vielleicht

touristisch eher uninteressant, aber es gibt während des Aufenthaltes professionelle Unterstützung: Diagnosen, Anwendungen, Gespräche, Übungen. Nun, nicht jeder würde solch einen Erholungs-Kuraufenthalt als Sabbatical wahrnehmen – nicht schick genug und zu nahe am „Krankenhaus-Geruch“. Aber für das soziale Umfeld, für den Arbeitgeber, die Kunden mag eine Sabbatical-Geschichte besser klingen als z.B. ein beabsichtigter zeitweiser Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik wegen depressiver Erschöpfung oder Suchtproblematik (Alkohol).

Mit dem Sabbatical-Konzept verbindet sich eher die freie, selbstbestimmte und touristisch interessante Reise mit rekreativem Hintergrund: Weltweite Ziele locken mit einer Angebots- und Anwendungsvielfalt für Entspannung, Regeneration, Wohlfühlen mit Leitbegriffen wie z.B. (Medical) Wellness oder Ayurveda / Pancha Karma.

Boreout

„Zu Tode gelangweilt“ – auch Unterforderung und Alltagsmonotonie kann zum Stressfaktor werden. Endlich einmal etwas Neues erleben, eine nicht alltägliche Herausforderung irgendwo anders auf der Welt annehmen und bewältigen, das kann helfen, hinterher den Alltag neu zu definieren und zu akzeptieren.

Vier Aspekte kann man unterscheiden:

1-Rein touristisch: Der „Traumurlaub“, der große Segeltörn, die Weltreise

Man kehrt mit neuen Erlebnissen / Erinnerungen zurück und – wer eine Reise macht, hat was zu erzählen.

2-Abenteuerurlaub: Hier zählt die besondere Herausforderung, die Bewährung, der Mut.

Man kehrt mit Stolz auf das Geleistete zurück – und kann im sozialen Umfeld Prestigepunkte sammeln.

3-Stille suchen, Selbsterfahrung, Meditation, Sinnsuche, z.B. Einkehr durch einen Klostersaufenthalt in der Nähe oder exotisch (Himalaya).

Man kehrt mit innerer Ruhe, „entschleunigt“ zurück.

4-Charity: „Es gibt nichts Gutes außer man tut es“ (Erich Kästner), z.B. durch Mitarbeit in einem Entwicklungshilfeprojekt.

Man kehrt mit neuer Dankbarkeit über den „paradiesischen Alltag zuhause“ zurück.

Probleme/Risiken

Ist das Sabbatical nur eine Ablenkung durch Ortsveränderung, also eigentlich eine Flucht? Trägt man ein persönliches Problem mit sich herum, das der Auseinandersetzung bedarf, so wird dieses nur verdrängt bzw. zeitweise durch andere Eindrücke/Erlebnisse ersetzt. Aber der Alltag holt einen schnell wieder ein. Gründe, warum man überlastet oder gelangweilt war,

sind nicht beseitigt. Der Alltag kann danach sogar noch bedrückender wirken. Man ist vielleicht ein anderer Mensch geworden, aber im gleich gebliebenen Alltag.

Das Sabbatical selbst kann schief gehen: Tropenkrankheit, Stechinsekten, das Klima, die Enttäuschung vor der touristischen Realität, die man sich ganz anders vorgestellt hatte, die falschen Erwartungen über positive Auswirkungen. Dann hat man viel Zeit und Geld vertan. Und zuhause muss man an seiner Erfolgsgeschichte basteln...

Problembewältigung: Sabbatical als Veränderung der aktuellen Situation

Eine besondere Auszeit kann auch hilfreich sein, um eine wichtige persönliche Entscheidung zu fällen, oder weil (schicksalshafte) Umstände ein Umdenken, eine Neuorientierung erfordern. Die Ursachen können ausbildungs-/berufsbezogen sein, oder sie haben mit der eigenen Gesundheit oder dem sozialen Umfeld (Partner) zu tun. Ziel ist eine Veränderung der Ist-Situation (Entscheidung). Oder die Ist-Situation hat sich verändert, und man muss lernen, damit umzugehen (Anpassung).

Beispiele:

- Ist das gewählte Studium wirklich richtig? Entsprechen die Berufsperspektiven den Erwartungen? War die Studienwahl fremdbestimmt, z.B. Wunsch der Eltern? Gibt es Alternativen? Sind Interessen und Fähigkeiten im Einklang? Ein Sabbatical kann in diesem Lebensabschnitt leicht als Schnuppersemester oder „Studium generale“ dargestellt werden.
- Erste Berufsjahre: Kann ich mich in meinem Beruf verwirklichen? Will ich den Karriereweg fortsetzen, d.h. die Herausforderungen von Leistungserbringung und Konkurrenzkampf annehmen? Sollte ich den Arbeitgeber wechseln, mich selbständig machen? Gibt es Probleme, Arbeit und Privatleben (Partnerschaft) in Einklang zu bringen?
- „Midlife Crisis“: Kann/sollte man sein Leben noch einmal grundlegend ändern? Muss es sich sowieso ändern, weil man „freigesetzt“ wird?
- Spätere Jahre: Hier sind Stichworte wie Generationswechsel / Ablösung / Nachfolgeproblematik (speziell für Mittelständler) / neue Lebensgestaltung / Sinnfindung zu nennen.
- Gesundheitliche Probleme: Umgang mit einer Beeinträchtigung oder mit der Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung
- Partnerschaftsprobleme: Krise / Trennung / Verlust
- Gute Vorsätze wirklich umsetzen und durchhalten: Ernährung umstellen (Übergewicht), Alkoholkonsum reduzieren, mit dem Rauchen aufhören, Sport treiben – und lernen, das Erreichte in den Alltag zu integrieren.
- Und schließlich: Die persönliche Bilanz. Was habe ich in meinem Leben erreicht? Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was könnte ich ändern, verbessern?

„Schnupper-Sabbatical“ auf Mallorca

Ein Sabbatical kann also aus sehr unterschiedlichen Gründen sinnvoll sein. Wichtig sind die Lösung vom Alltag, verbunden mit einem Ortswechsel (durch eine touristische Aktivität), und eine Zielsetzung. Ein Sabbatical ist eine außergewöhnliche Zeit im Leben, da gibt es Vieles vorab zu bedenken und zu planen, und danach wartet die „Wiedereingliederung“, die Rückkehr in den Alltag oder die Eingewöhnung in einen veränderten Alltag oder in veränderte Lebensumstände.

Auch wenn man „nur“ eine besondere, längere Reise plant, wenn also der Weg das Ziel ist, ist eine fachliche Beratung von Vorteil, um die Angebotsvielfalt, die Informationsflut im Internet (Foren, Erfahrungsberichte) zu selektieren und zu bewerten.

Oder aber es stellt sich heraus, dass eine lange Auszeit nicht die einzige und vielleicht auch nicht die beste Idee ist, zu einer bestimmten persönlichen Entscheidung zu gelangen, um etwas in seinem Leben zu ändern oder um mit veränderten Gegebenheiten zurechtzukommen. Vielleicht geht es auch mit einer Umstellung des Alltags hin zu etwas mehr Freizeit und einigen zeitlich begrenzten Kurzurlauben – in Zusammenarbeit mit einem professionellen Partner, einem Coach?

Wie auch immer, Mallorca ist nur 2 Flugstunden entfernt. Vielleicht lernen wir uns kennen? Ich habe als Entwickler eines touristischen Beratungssystems namens BISTRO – fast jedes Reisebüro arbeitet heute damit – langjährige Erfahrung mit Spezial- und Nischenangeboten und kann auf ein Netzwerk mit touristischer Fachkompetenz vertrauen.

Ich bin selber Mittelständler gewesen mit allen Herausforderungen, Höhen und Tiefen, aber aus meiner Vita ist zu ersehen, dass ich vor allem und längere Zeit als Psychologieprofessor an der Ruhr-Universität Bochum tätig war. Da stand Forschung und Lehre im Vordergrund, jetzt freue ich mich über die praktische Beratungstätigkeit in Deutschland und auf Mallorca, wo ich in einer privaten Atmosphäre kleine Auszeiten, sozusagen „Schnupper-Sabbaticals“ anbiete, urlaubsbegleitend, Dauer 1 Woche (oder länger) - genug Zeit für eine persönliche Standortbestimmung und Maßnahmeplanung.

Weitere Infos sind auf meiner Homepage www.reulecke.net zu finden.

Kontaktaufnahme bitte per mail an praxis@reulecke.net

Alle Ihre Fragen beantworte ich gerne beim kostenfreien Kennenlern-Gespräch.