

Interview

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 Lebensraum, 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 Müdigang 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 ▶

„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 Fluchtphantasie 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?

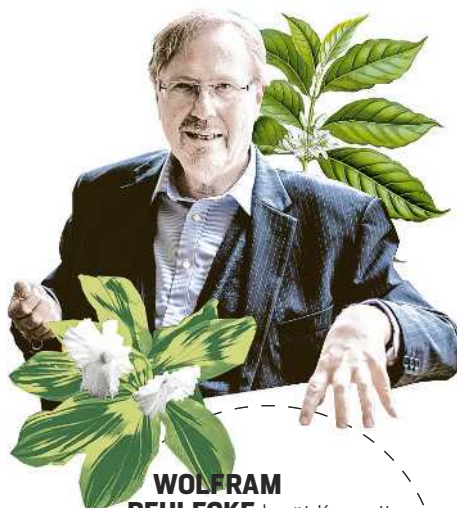
Diese Skepsis weicht gerade einer wachsenden Akzeptanz. Als Exportnation übernehmen wir die Unternehmenskultur anderer Länder, dazu gehört auch die Auszeit. Mit der zunehmenden Einsicht, dass man danach kreativer, leistungsbereiter und mental erfrischt ist, findet die Idee mehr Anhänger. Vor allem die 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 geplaten, 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