

# Leben & Lassen

**W**ie kann man Angestellter sein und zugleich Mensch bleiben? Wie Arbeit und Leben vereinbaren? Irgendwann will man schließlich auch noch Mutter, Vater, Ehepartner, Skatkumpel oder Freizeitsieger sein. Von der Work-Life-Balance sprechen Kenner. Wobei nicht ganz klar ist, was exakt sie darstellt, und wer sie je am eigenen Leib erfahren hat. Freitag nach eins macht jeder seins, hieß es früher. Vielleicht war das eine atavistische Vorform der Work-Life-Balance. Die üblichen Erholungszeiten – Wochenende, Urlaub, früher Feierabend – reichen aber vielen nicht mehr aus. 57 Prozent der deutschen Arbeitnehmer träumen davon, ein Sabbatical einzulegen, also eine längere Zeit, in der sie sich ganz von ihrer Arbeitsstelle fernhalten, ohne sie jedoch aufzugeben.

Ulla Tipke hat diesen Wunsch umgesetzt. Sie ist verheiratet und Lehrerin in Hamburg. Mit 54 Jahren, als der jüngste Sohn sein Abitur bestanden hatte, nahm sie die Auszeit, die sie schon seit Langem geplant hatte. Sie war keineswegs ausgebrannt, sagt sie: „Aber ich wollte einmal ganz allein über meine Zeit und meine Aktivitäten bestimmen.“ Erst brachte sie sich Spanisch bei, dann fuhr sie mit den Söhnen einige Wochen nach Südamerika, danach pilgerte sie den Jakobsweg entlang. Sie reiste nach Kanada und dann nach Norwegen, um das Nordlicht zu sehen, sie besuchte Schulen in vielen Ländern, um zu erfahren, wie man hier arbeitete. Zwei Wochen wohnte Ulla Tipke bei ihren betagten Eltern, um noch einmal eine Zeit großer Nähe mit ihnen zu verbringen. Sie malte und fotografierte, machte kleine Kunstprojekte. So brachte sie ein ganzes Jahr herum, ein Jahr, das sie als bereichernd empfand: „Das Leben weitete sich“, sagt sie, „es gab so viele Menschen, Erfahrungen und innere Prozesse.“ Finanziell sei es etwas knapp gewesen, sagt sie. „Zwei meiner Kinder studierten zu dieser Zeit. Aber ich habe festgestellt: Wenn man das wirklich will, kann man sich einschränken.“

Ulla Tipke arbeitet im öffentlichen Dienst, wo es klare Regelungen für Auszeiten gibt, was die Sache sehr erleichtert. Sieben Jahre lang verzichtete sie auf ein Siebtel ihres Gehalts, die angesparte Freizeit wurde dann das Jahr ihres Sabbaticals. Solche Ansparmodelle oder auch Teilzeitregelungen werden meistens praktiziert, wenn sich ein Arbeitnehmer mit einer Auszeit Luft verschaffen möchte.

Ansparen lassen sich zu diesem Zweck auch Überstunden oder Urlaubstage, Weihnachts- und Urlaubsgeld können ebenfalls auf ein Zeitkonto fließen, das dann für ein Sabbatical geräumt wird. Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, unbezahlten Urlaub zu nehmen. Hier müssen Arbeitnehmer allerdings selbst für ihre Sozialversicherung aufkommen, sobald sie den Job länger als vier Wochen unterbrechen. Für viele Menschen klingt diese Form der Eigenverantwortung aus naheliegenden Gründen wenig verlockend.

Wie man ein Sabbatical vorbereitet und organisiert, das lässt sich leicht recherchieren (siehe Infokasten). Die psychologische Seite kann allerdings Überraschungen bereithalten.

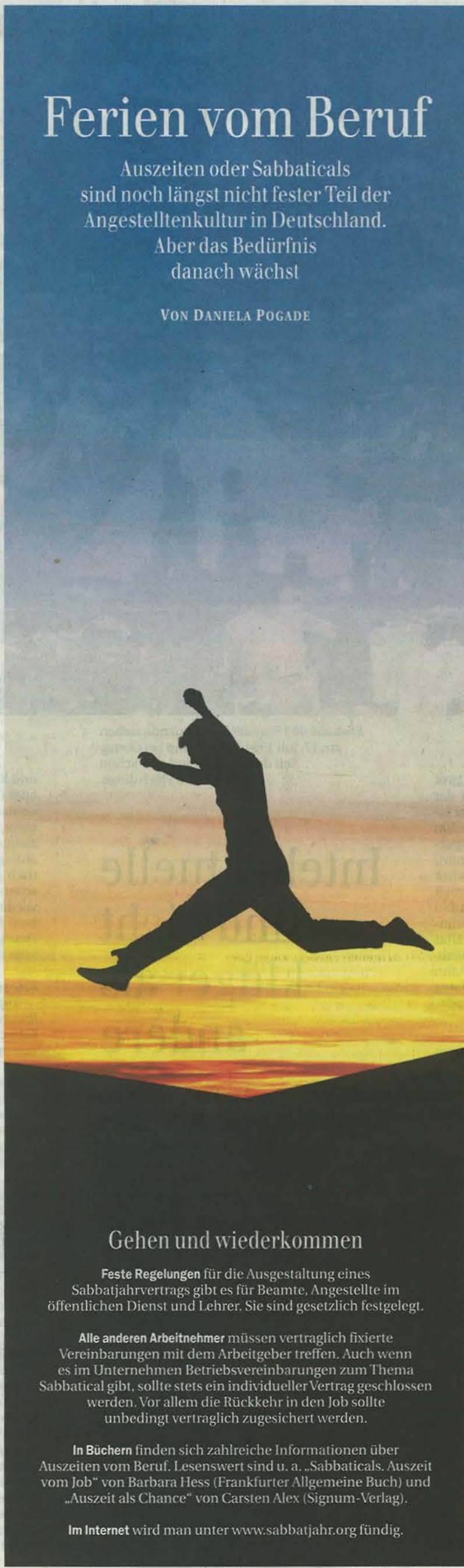
Carsten Alex weiß das, denn er berät als Coach Unternehmen und Einzelpersonen, und er hat selbst eine einjährige Auszeit hinter sich. Er hatte eine Führungsposition bei Daimler-Benz, als er feststellte, dass sich sein Privatleben in Luft aufgelöst hatte. Darauf kündigte er Arbeit und Wohnung, um für ein Jahr um die Welt zu reisen. Als er wiederkehrte, waren seine Ersparnisse aufgebraucht, er fand sich in einer verkehrsumtosten Ein-Zimmer-Wohnung wieder, und einige seiner Mitmenschen erklärten ihn für verrückt. Seinen Klienten rät Carsten Alex heute, beim Thema Auszeit weniger forscht vorzugehen als er selbst.

Die Menschen, die ihn aufsuchen, sagt Carsten Alex, seien durchaus nicht alle Burn-out-Kandidaten, aber es seien Menschen, „die häufig am Limit sind, beruflich und familiär“. Fast könne man sagen, seine Klienten suchten eine „Autorisierung“, um sich für einige Zeit aus festen Strukturen zu verabschieden. Manche zweifeln und hadern mit der Entscheidung. „Viele sehen ausschließlich die Risiken einer Auszeit“, sagt Carsten Alex, „ich mache ihnen dann

## Ferien vom Beruf

Auszeiten oder Sabbaticals sind noch längst nicht fester Teil der Angestelltenkultur in Deutschland. Aber das Bedürfnis danach wächst

VON DANIELA POGADE



### Gehen und wiederkommen

Feste Regelungen für die Ausgestaltung eines Sabbatjahrvertrags gibt es für Beamte, Angestellte im öffentlichen Dienst und Lehrer. Sie sind gesetzlich festgelegt.

Alle anderen Arbeitnehmer müssen vertraglich fixierte Vereinbarungen mit dem Arbeitgeber treffen. Auch wenn es im Unternehmen Betriebsvereinbarungen zum Thema Sabbatical gibt, sollte stets ein individueller Vertrag geschlossen werden. Vor allem die Rückkehr in den Job sollte unbedingt vertraglich zugesichert werden.

In Büchern finden sich zahlreiche Informationen über Auszeiten vom Beruf. Lesenswert sind u. a. „Sabbaticals. Auszeit vom Job“ von Barbara Hess (Frankfurter Allgemeine Buch) und „Auszeit als Chance“ von Carsten Alex (Signum-Verlag).

Im Internet wird man unter [www.sabbatjahr.org](http://www.sabbatjahr.org) fündig.

deutlich, welche Chancen darin stecken. Die müssen sie dann selbst ergreifen.“

Das tun die meisten Menschen vermutlich auch ohne Berater. Der Berater ist indessen in der Lage, die Erfahrungen vieler Menschen vergleichen und daraus Schlussfolgerungen ziehen zu können. Nach der Erfahrung von Carsten Alex gibt es im Verlauf einer Auszeit drei kritische Phasen. Es klingt ironisch – denn das sind der Beginn, die eigentliche Auszeit und schließlich die Rückkehr. Kurz gesagt kann man in allen Phasen einer Auszeit viele Fehler machen.

„Viele Menschen haben umfangreiche Reisepläne. Doch bevor es losgeht, sollte man überhaupt erst einmal ganz herunterkommen. Vorlauf und Abspann gehören auch zu einem Sabbatical“, sagt Carsten Alex. Wer sich sogleich in ein Reiseabenteuer stürze, der komme nicht zur Ruhe. Dann sei es auch wichtig, sich für die eigentliche Auszeit nicht zu viel vorzunehmen. Mit dem gleichen Effizienzdenken, mit dem Menschen durch ihren normalen Berufsalltag preschen, lässt sich natürlich auch ein Sabbatical durchführen. In diesem Fall werden die Aktivitäten passgenau durchgetaktet und durchgeplant. Alles, was überhaupt möglich ist, soll dann in diese Phase hineingepackt werden. „Auf diese Weise lebt man schon wieder nicht im Augenblick. Man sollte nicht denken, dass man etwas verpasst, wenn man die Zeit nicht effizient nutzt“, sagt Carsten Alex. „Es geht darum, auch zu sagen, heute ist ein schöner Tag, die Sonne scheint, das genieße ich mal.“

Nun hat der Genuss irgendwann auch ein Ende. Idealerweise übrigens nach drei bis sechs Monaten, wie Carsten Alex meint. Der Abstand zum gewohnten Leben werde sonst zu groß, es könne Probleme geben, in den Alltag hineinzufinden. Und noch andere Probleme drohen: Ein Mensch meint vielleicht, er müsse nun ganz aussteigen und der bisherigen Tätigkeit den Rücken kehren. Das kann gut gehen oder auch nicht, Carsten Alex jedenfalls kennt viele Menschen, die diesen Schritt bereut haben. „Das ist wie bei der Partnersuche: Man ist sich über, trennt sich, lernt jemand Neues kennen, und dann werden die Dinge auch nicht besser“, sagt er.

So gesehen, sind diejenigen im Vorteil, die sich nach einer Zeit der Freiheit wieder nach dem Job sehnen, der ihnen erst so zum Halse heraushing. Auch das kommt immer wieder vor. Der Mensch braucht Dinge, über die er sich ärgern kann, Kollegen, über die er lästern, Chefs, die er kritisieren kann. Aus Distanz kann neue Nähe entstehen, um bei der Wahl der Paarpsychologie zu bleiben.

Ulla Tipke sagt, sie sei nach ihrer Auszeit mit großer Motivation wieder in den Unterricht an der Schule gegangen. Die Kollegen hätten sie aufgenommen, als sei sie nie fort gewesen, was aber auch eine seltsame Seite hatte: „Niemand hat mich danach gefragt, was ich erlebt habe. Mir schien, dass ich mit meiner langen Abwesenheit eher Befremden geweckt hatte“, sagt sie.

Solches Befremden mag ein Symptom dafür sein, dass die Auszeit in Deutschland noch keine Selbstverständlichkeit ist. Schätzungen zufolge haben nur vier Prozent der Arbeitnehmer in ihrem Berufsleben ein Sabbatical eingelegt. Das liegt auch an der Zurückhaltung der Unternehmen, vor allem der Unternehmen aus der Privatwirtschaft. Manche räumen die Möglichkeit zu einem Sabbatical ein, doch die wenigsten Firmen machen hier von sich aus Angebote, als Teil der Unternehmenskultur. Meist sind dies große Firmen, die sehr viel Umsatz generieren, und dies mit Arbeitnehmern, die immer am Rande der Erschöpfung stehen.

In der international tätigen Anwaltskanzlei Gleiss Lutz zum Beispiel können die Associates im dritten und im sechsten Jahr ihrer Tätigkeit ein vierwöchiges Sabbatical nehmen, das der Arbeitgeber sogar bezahlt. Die Generation Y, die heute 25- bis 35-Jährigen, werden in manchen Branchen zu begehrten Arbeitskräften. Deren Ansprüche an eine ausgeglichene Work-Life-Balance werden hier am ehesten ernst genommen. Ansonsten gewähren Unternehmen immer dann individuelle Auszeitregelungen, wenn sie dringend Kosten sparen müssen. In diesen Fällen von temporärem Eigennutz gibt es naturgemäß keine bezahlten Auszeiten.