



„Tschüss Chef,
mache ☺
Sabbatical“

„Ich bin dann mal weg“

Eine freiwillige Auszeit galt lange Zeit als Karrierekiller: Das macht man nicht, davon träumt man nur! Genau das hat sich inzwischen geändert. Was begegnet denen, die ein Sabbatical wagen?

TEXT: SABINE KÄMPER



Die Luft ist kristallklar, der Blick schweift über scheinbar endlose Weiten, türkisfarbene Flüsse und Seen bis zu weißen Bergkuppen am Horizont. Die Eindrücke von Kanada wecken in **Beate Hofmann** immer noch ein erhabenes Gefühl: „Ich wusste, ich muss nicht gleich wieder zurück, anders als bei einem Familienurlaub. Das war etwas Besonderes.“ Die Religionspädagogin hatte sich 2010 mit Mann, Tochter und Hund eine Auszeit genommen und 365 Tage lang West-

kanada bereist. Bei einem Urlaub drei Jahre zuvor hatte sich die Familie in das Land verliebt und für ihren Traum viel aufgegeben: Jobs gekündigt, ihr Haus verlassen, Teile ihres Besitzes verkauft. „Der Abschied auf Zeit war auch mit Ängsten verbunden“, erinnert sich die 48-Jährige. „Aber das, was uns gelockt hat, war größer als die Unsicherheit.“ Die Hofmanns wurden belohnt: „Wir sind als Familie und als Paar zusammengerückt, haben neue Ideen entwickelt und auch körperlich aufgetankt.“

38 Prozent der Deutschen träumen laut einer Forsa-Umfrage von einer beruflichen Auszeit, von einem Sabbatical. So viele waren es noch nie. Für Job-Coach Carsten Alex ist das nichts anderes als eine Reaktion auf die sich immer mehr beschleunigende Arbeitswelt. „Früher hatte der Werktag einen Anfang und ein Ende, und das Privatleben wurde drumherum aufgebaut. Heute ist das anders. Leben und Arbeit sind keine voneinander getrennten Welten mehr. Die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben sind aufgehoben.“

Das Wort Sabbatical bedeutet so viel wie „eine Pause einlegen“, angelehnt an das hebräische „Schabbat“, das übersetzt „ruhen“ heißt. Es gibt drei verschiedene Modelle:

Erstens die Kombi aus Ansparphase und Freizeitphase – die klassische Regelung im öffentlichen Dienst: Der Mitarbeiter arbeitet zunächst weiterhin 100 Prozent, erhält aber weniger Gehalt. Wer länger wegbleiben möchte, legt in dieser Phase mehr Geld zurück. Man bekommt zum Beispiel in einer Ansparphase von drei Jahren nur noch 75 Prozent Gehalt ausbezahlt – und anschließend ein Jahr Freizeit. Der Vorteil: Alle Sozialversicherungen laufen weiter wie gewohnt.

Die zweite Variante ist das Arbeitszeitkonto. Der Mitarbeiter kann Überstunden, Mehrarbeit und nicht genutzte Urlaubszeit sowie in Zeit umgewandelte Sonderzahlungen wie Weihnachtsgeld oder Erfolgsbeteiligungen ansparen. In der Auszeit wird dieses Guthaben dann aufgebraucht. Wer Anspruch auf Bildungsurlaub hat, kann diese Tage auch für sein Sabbatical nutzen, wenn die Auszeit der Weiterbildung dienen soll.

Die dritte Version ist die einfache Freistellung – und die kann man mit seinem Arbeitgeber völlig individuell verhandeln. Allerdings: Da es bei dieser Variante kein Gehalt mehr gibt, ruht auch die Sozialversicherung – Rentenbeiträge und Krankenversicherung zahlt man also aus eigener Tasche.

Als eines der ersten Unternehmen in Deutschland hat die Siemens AG bereits 1997 erste Sabbatical-Modelle für eine ausgewogene Work-Life-Balance eingeführt. Ein Projekt, von dem alle Beteiligten profitieren: Das Unternehmen wird attraktiver für Fachkräfte, kann flexibel sowohl auf betriebliche Belange als auch auf private Bedürfnisse der Mitarbeiter reagieren. Mittlerweile haben viele große Konzerne Sabbatregelungen und sogenannte Arbeitszeitkonten eingeführt.

Maren Gottsmann hat schon während des Studiums mit dem Gedanken gespielt, ein Semester in Afrika zu verbringen oder nach dem Examen eine Weile in Lateinamerika zu arbeiten. „Aber irgendwie hat es dann doch nie in meine Lebensphasen gepasst“, erinnert sich die 46-jährige Pastorin. 2011 verhalf ihr dann der Zufall zu einem Auslandsaufenthalt. Ihr Mann wurde für ein halbes Jahr an die Universität von St. Petersburg in Florida berufen. Und für die Familie war klar: Wir gehen gemeinsam. „Ich fand es unglaublich spannend, die

gewohnten Pfade zu verlassen und in einem fremden Land zu leben, neue Erfahrungen zu machen und mal aus einer ganz anderen Perspektive auf meine Heimat zu blicken.“ Eine Erfahrung, für die Maren Gottsmann zuvor die beruflichen Voraussetzungen schaffen musste: „Sowohl zeitlich als auch inhaltlich war so etwas in der Nordelbischen Kirche nicht vorgesehen. Ich hätte drei Monate freigestellt werden können. Aber letztlich hat der Propst mich unterstützt und meinen Traum möglich gemacht.“

Auf zu neuen Ufern – Wie sage ich's meinem Boss? Klingt banal, ist aber trotzdem wichtig: Wer ein Sabbatical plant, checkt zunächst einmal ab, wie sein Arbeitgeber grundsätzlich zu diesem Thema steht. Um nicht gleich seine kompletten Pläne zu verraten, kann man sich ja den Kollegen gegenüber eine Geschichte ausdenken: „Eine Freundin hat mich gefragt, wie das eigentlich bei uns geregelt ist.“ Gibt es einen Betriebsrat, kann man auch dort um ein vertrauliches Gespräch bitten. Vor dem offiziellen Termin beim Chef hilft eine klare Position: Wie lange soll meine Auszeit dauern? Was möchte ich in dieser Zeit tun? Weltreise oder Weiterbildung? Und vor allem: Welche Vorteile hat das Unternehmen eigentlich davon? Es gibt eine Reihe guter Argumente für

ein Sabbatical: Die Firma kann Auftragschwankungen abfangen, ohne Leute entlassen zu müssen. Die Mitarbeiter-Identifikation wird erhöht, kreative Potenziale und qualifizierte Leute werden an die Firma gebunden – und zwar ohne zusätzlichen Geld-einsatz. Häufig fragen Vorgesetzte auch, wer in der Zwischenzeit die Vertretung übernehmen könnte. „Es schadet nicht, darauf eine gute Antwort zu haben“, sagt Job-Coach Carsten Alex. „Eine andere Frage lautet: Wollen Sie nach der Weltreise wieder auf den alten Posten zurück, oder sind Sie daran interessiert, sich an anderer Stelle im Unternehmen zu bewerben? Auch das kann man offen mit dem Chef besprechen.“

Für Maren Gottsmann war klar: Sie wird nach dem halben Jahr in Florida direkt auf ihre alte Stelle zurückkehren. Für die Zeit der Abwesenheit hatte der Arbeitgeber eine Vertretung eingesetzt. Ein Teil der Aufgaben wurde auch von Ehrenamtlichen und Kolleginnen übernommen.

Bei Beate Hofmann dagegen führte der erste Weg nach der Rückkehr zum Arbeitsamt. „In diesen Momenten habe ich die Auszeitler mit Rückkehr-Garantie schon ein wenig beneidet. Aber andererseits ist es auch ein Schatz, wirklich frei zu sein, sich zu Hause nicht gleich wieder um etwas kümmern zu müssen – und neue Chancen einfach ergreifen zu können.“ >>>

Durch die Zeit im Ausland ist die Welt für uns größer geworden

Die Pastorin Maren Gottsmann (46) lebte mit ihrem Mann und den beiden gemeinsamen Kindern für ein halbes Jahr in Florida: „Was in der Welt geschieht, berührt uns jetzt mehr als früher“



Unter Palmen: Familie Gottsmann an der Tampa Bay in Florida/USA



Endlich habe ich mal Zeit für mich und meine Interessen

Susanne Kohn (48) verbringt ihr Sabbatical zu Hause: „Ich fühle mich viel freier im Kopf, nicht mehr so festgefahren. Jetzt erst merke ich, wie viele Möglichkeiten einem das Leben bietet“



Susanne Kohn in ihrem Atelier in Hamburg

Das liebe Geld – Wer soll das bezahlen? Die meisten finanzieren ihr Sabbatical mit einer einfachen Tugend: Sie leben ein wenig sparsamer als sonst. Das ist wichtig, weil man ja vor und während der Auszeit etwas weniger Geld zur Verfügung hat. Was aber vielen nicht klar ist: Egal bei welchem Modell – der Staat zahlt immer mit in die Kasse. Und zwar ganz einfach über die Einkommensteuer. Wer in der Ansparzeit weniger Gehalt kassiert, hat nämlich automatisch einen günstigeren Steuersatz – bekommt also unterm Strich mehr Netto vom Brutto. Das gilt auch bei der Variante mit unbezahltem Urlaub. Besonders stark fällt dieser Effekt aus, wenn man seine Freistellung über den Jahreswechsel legt. Dann muss man für zwei Jahre weniger Einkommen versteuern. Wer sein Sabbatical für eine Reise nutzen will, kann außerdem laufende Verpflichtungen wie etwa Versicherungen oder Miete aussetzen oder seine Wohnung untervermieten und damit die Kosten reduzieren. **Job-Coach Carsten Alex erklärt:** „Ich erlebe es immer wieder, dass die Leute am Ende ganz erstaunt sind, wie viel Auszeit sie sich eigentlich leisten könnten.“

Weltreise oder Weiterbildung, Neuorientierung oder einfach mal mehr „Zeit für mich“ – die Motive für ein Sabbatical sind vielfältig. Wie bei Susanne Kohn (48). Sie arbeitet bei der Baubehörde und hat sich für den Klassiker entschieden: ein Jahr voll arbeiten für das halbe Gehalt und danach ein Jahr lang frei. Sie verbringt ihr Sabbatical nicht im Ausland, sondern zu Hause. Nach

drei Monaten Auszeit sagt sie: „Ich bin total entschleunigt und entspannt!“ Die Bauingenieurin hat zwei Kinder (11 und 14 Jahre) und war bei beiden bereits wenige Monate nach der Geburt in den Job zurückgekehrt. „Mein Mann ist Arzt und hatte damals nur befristete Stellen“, erklärt sie. Seitdem war das Leben komplett durchgetaktet. „Ich hatte das Gefühl, weder dem Job noch den Kindern gerecht zu werden und mich dazwischen aufzureiben.“ Nun genießt sie es, mehr Zeit zu haben, die Familie zu bekochen und sich ihrem Hobby zu widmen, der Malerei. In Kürze steht so-

gar die erste Ausstellung an. Pastorin Maren Gottsmann dagegen hat sich in Florida ehrenamtlich in der lutherischen Gemeinde und in der Schule ihrer Kinder engagiert. „Uns hat das halbe Jahr in der Fremde als Familie zusammengeschweißt. Vor allem aber hatten wir Zeit füreinander. Das war ein ganz neues Lebensgefühl. Je näher Hamburg auf dem Rückflug rückte, desto mehr habe ich geheult. Mir war klar, unser Alltag würde sich verändern.“

Schluss mit lustig – Die Rückkehr Je länger das Sabbatical dauert, desto mehr Zeit sollte man für die Rückkehr einplanen, rät Carsten Alex. Die meisten brauchen einige Wochen, um wirklich wieder im Alltag anzukommen.

Trotz des Kulturschocks, den jeder Auszeitler bei seiner Rückkehr erfährt – die neuen Erfahrungen bereichern das Leben danach. Pastorin Maren Gottsmann sagt: „Wir wissen vieles in Deutschland jetzt wieder mehr zu schätzen.“ Susanne Kohn nutzt ihr Sabbatical, um sich grundsätzlich zu orientieren: „Man muss ja nicht bis zur Rente immer dasselbe machen!“ Beate und Olaf Hofmann wurden durch ihre Zeit in Kanada gar zu Autoren. Der Titel ihres Buchs? Klingt wie das Motto, das letztlich hinter jedem Sabbatical steht: „Lockruf des Lebens“. >>>

Wir sind zur Ruhe gekommen. Und haben neue Kraft getankt

Beate Hofmann (48) und ihr Mann Olaf haben das Sabbatical auch zur beruflichen Neuorientierung genutzt. Heute arbeiten beide als Coach. Ihr Fazit: „Neue Türen haben sich geöffnet“



Beate und Olaf Hofmann in British Columbia/Kanada