

Druckversion



Url: [http://www.focus.de/karriere/berufsleben/worklife/tid-8879/sabbatical\\_aid\\_238003.html](http://www.focus.de/karriere/berufsleben/worklife/tid-8879/sabbatical_aid_238003.html)

26.02.2008, 07:37

**Sabbatical**

## Raus aus der Tretmühle

**Weltreise, Weiterbildung oder Neuorientierung. Es gibt viele Gründe für ein Sabbatical. Tipps, damit die Jobpause rundum gelingt.**

Von FOCUS-Online-Autorin Silke Jommersbach

"Höher. Schneller. Weiter." Das war Carsten Alex´ Devise, als er mit 35 Jahren einen renommierten Vertragspartner eines großen deutschen Autobauers leitete. „Ich war wer und hatte doch viel verloren“, erinnert sich der ehemalige Manager. Deshalb entschied sich Alex vor acht Jahren für ein Sabbatical. „Ich wollte Abstand von meinem alles vereinnahmenden Berufsalltag gewinnen und die Chance für eine persönliche Neuorientierung wahrnehmen“, erzählt er.

Gesagt, getan. Sechs Monate später saß Alex im Flugzeug nach Indien – mit einem One-Way-Ticket. Der Ex-Manager reiste ab Herbst 2000 zwei Jahre lang um die Welt und konnte danach wieder bei seinem ehemaligen Arbeitgeber einsteigen. Anfang 2006 gönnte sich der Berliner eine zweite Auszeit, während der er einen Verlag gründete und zwei Bücher schrieb. Seit 2007 arbeitet Alex als Jobcoach in Berlin.



Auszeit vom Job – einfach mal die Seele baumeln lassen Getty

Sabbatical ist eine innovative Form der flexiblen Arbeitszeitgestaltung. Erwerbstätige steigen für eine gewisse Zeit – von einem Monat bis zu mehreren Jahren – aus dem Arbeitsalltag aus. Sabbatical kommt vom hebräischen Wort „Shabbat“, das so viel wie „loslassen, aufhören“ bedeutet. In den biblischen Zehn Geboten heißt es: „Du sollst den Sabbat heiligen“, an diesem Tag dürfen die Juden nicht arbeiten. Heute nutzt kaum ein Auszeitler die Jobpause nur zum Ausruhen.

### Jeder Zweite will aussteigen

Sich neu orientieren, weiterbilden, mal ausgiebig Zeit für den Partner oder die Kinder haben oder eigene Projekte verwirklichen – von diesen klassischen Gründen fürs Aussteigen träumt laut Umfragen jeder zweite Deutsche. Nur wenige setzen den Wunsch in die Tat um. „Viele wollen den Traum Auszeit erst in Zukunft verwirklichen“, sagt Thomas Hübner, der in Heidelberg als Jobcoach arbeitet. Oft liegt es auch an finanziellen Gründen oder am Arbeitgeber, dass das Vorhaben platzt.

Das Teilzeit- und Befristungsgesetz vom 1. Januar 2001 sieht vor, dass jeder Arbeitnehmer in der freien Wirtschaft das Recht hat, seine Arbeitszeit flexibel zu gestalten. Allerdings muss der Betrieb mehr als 15 Mitarbeiter haben und der potenzielle Auszeitler schon mindestens sechs Monate dort beschäftigt sein. Auch dann kann der Chef den Antrag immer noch aus betrieblichen Gründen ablehnen. Ähnlich sieht es bei Beamten aus, die nach der Arbeitszeitverordnung ein Recht

auf flexible Arbeitszeit haben. Lediglich drei Prozent der Unternehmen in Deutschland bieten aktiv ein Sabbatical an. Große Konzerne wie Siemens, BMW oder Daimler gehören eher dazu als kleinere Betriebe, die den Ausfall eines Mitarbeiters für längere Zeit nicht verkraften können.

### Was müssen Ausstiegswillige bei der Planung bedenken?

Was ist bei der Vorbereitung wichtig?

Was ist das Ziel des Sabbaticals?

Wie geht es danach weiter?

Carsten Alex, Jobcoach Thomas Hübner und Psychologe Thomas Scholz berichten – und schwärmen – vom Arbeitszeitmodell Sabbatical.

---

## Vor der Auszeit steht die Planung

Die Entscheidung für den Ausstieg ist gefallen. Freunde und Kollegen schwanken zwischen Neid und Sorge, der Partner fällt aus allen Wolken. Gespräche mit Gleichgesinnten und Menschen, die schon ein Sabbatical genommen haben, helfen, mögliche Widerstände im privaten und beruflichen Umfeld zu überstehen. Alex empfiehlt die Lektüre von Erfahrungsberichten. "Ich hätte mir einige Gedanken und Sorgen sparen können, wenn ich vorher mehr über die Gesetzmäßigkeiten eines solchen Ausstiegs gewusst hätte", so der Ex-Manager.



Carsten Alex schilderte FOCUS Online seine Erfahrungen

Wer die Zeit allein nutzen und länger verreisen möchte, sollte rechtzeitig mit seinem Partner sprechen, schreibt Christa Langheiter in ihrem Buch "Mut zur Auszeit". Andernfalls bestehe die Gefahr, dass sich der Partner ausgeschlossen fühlt und das Auszeitenanliegen boykottiert, statt es zu unterstützen, warnt die Autorin, die nach einem **Burn-out** selbst mehrere Monate lang ausstieg.

### An allen Ecken und Enden sparen

Sind die möglichen Reibungen im sozialen Umfeld geklärt, steht ein Kassensturz an: Was ist finanziell drin, und wo kann gespart werden? Denn wer sich ein Sabbatical wünscht, verzichtet in den meisten Fällen auf einen Großteil seines Gehalts. „Rechnen Sie mit spitzem Bleistift. Wie viel brauchen Sie wirklich? Vergessen Sie dabei nicht ‚sporadische‘ Kosten wie unvorhersehbare Reparaturen am Auto oder in der Wohnung“, warnt Jobcoach Thomas Hübner in seinem Buch "Die Kunst der Auszeit". Sind Fernseher, Telefon, Zeitung und die Mitgliedschaft im Fitnessstudio weiter notwendig? Wer eine längere Reise plant, kann einige Hundert Euro sparen, indem er seine Wohnung untervermietet und das Auto abmeldet.

An vielen Stellen kann Geld abgeknipst werden, aber nicht bei der Krankenversicherung: Wer aus dem Job aussteigt, muss sich selber versichern. Kunden einer privaten Kasse können ihre Verträge weiterführen, müssen allerdings den Arbeitgeberanteil mit übernehmen. Für gesetzlich Versicherte gilt: Wenn der Partner arbeitet, ist die Familienversicherung die günstigste Lösung. Sonst muss bis spätestens drei Monate nach Ende des Arbeitsvertrags eine freiwillige Police abgeschlossen werden. Die Verträge gibt es – je nach Einkommen während der Auszeit – ab 140 Euro im Monat.

Für die Reise ins Ausland gilt: Privatversicherte müssen sich um nichts kümmern, da ihre Verträge in der Regel einen weltweiten Versicherungsschutz enthalten. Gesetzliche Policen garantieren nur die Standardleistungen in den EU-Staaten – Krankentransport exklusive. Wer weiter verreisen möchte, sollte zusätzlich eine private Auslandsrankenversicherung abschließen. Informationen gibt es auf der Webseite der Deutschen Verbindungsstelle Versicherung-Ausland (DVKA).

*Carsten Alex erinnert sich an den Beginn seiner Auszeit:*

„Es war ein Wechselbad der Gefühle: mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt. Einerseits war ich freudig erregt, ja fast kindlich entzückt, und andererseits fühlte ich ohne Arbeit, ohne Auto, ohne Wohnung die wachsende Kluft zwischen meinem *alten* Leben, das ich zurücklassen sollte. Irgendwie fühlte ich mich asozial ... der Gesellschaft nicht mehr ganz zugehörig.

Aber es war am Ende ein unbeschreiblich tolles und befriedigendes Gefühl, für eine unbestimmte Zeit Abstand nehmen zu dürfen und auf Entdeckungsreise zu gehen. Wenige Stunden vor meinem Abflug fühlte ich mich unendlich leicht und unbeschwert ... und sehr, sehr glücklich!“

## Den Chef ins Boot holen

Wer dem Arbeitgeber nach dem Sabbatical treu bleiben möchte, muss mit seinem Chef reden. „Potenzielle Auszeitler, die einen längeren Vorlauf einplanen, haben größere Chancen, ihn zu überzeugen“, glaubt Jobcoach Thomas Hübner. Günstige Zeitpunkte, um eine Auszeit anzusprechen, sind ein Abteilungswechsel oder ein abgeschlossenes Projekt.

Für die Vorbereitung des Gesprächs schlägt Hübner in seinem Buch „Die Kunst der Auszeit“ zwei Wege vor: Wenn im Unternehmen Sabbaticals üblich sind, helfen Tipps von Rückkehrern. Ist eine Jobpause unüblich, „überlegen Sie, inwiefern die Auszeit für Ihren Betrieb einen Gewinn darstellt“, so Hübner, der nach seinem Zivildienst selbst mehrere Monate ausstieg, um seinen Lebensweg zu planen.



Insel Consulting  
Jobcoach Thomas Hübner stieg neun  
Monate aus

Stimmt der Chef zu, müssen Dauer der Auszeit, Fortführung des Arbeitsvertrags und Rückkehroptionen geklärt werden. „Halten Sie die Abmachungen auf jeden Fall schriftlich fest“, empfiehlt Hübner. „Lassen Sie sich zusichern, dass Sie an einen adäquaten Arbeitsplatz zurückkehren können und nicht Leiter irgendeines Sonderprojekts werden.“

### Optionen, um freie Zeit anzusparen

Es gibt drei Möglichkeiten, den Arbeitsvertrag während der Auszeit fortzuführen. Der Vorteil ist, dass der Arbeitgeber Lohn und seinen Anteil zur Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung weiter bezahlt.

1. *Langzeitarbeitskonto*: Beschäftigte können auf dem Konto Überstunden, Urlaubstage und Sonderzahlungen sammeln und sich

diese als Freizeit "auszahlen" lassen. Dieses Modell bieten beispielsweise VW und Daimler an.

Jedoch birgt die vermeintlich perfekte Option Tücken: Das Arbeitszeitgesetz schreibt eine maximale Arbeitszeit von acht Stunden am Tag vor. Zudem dürfen nach dem Bundesurlaubsgesetz nur die Tage auf dem Konto landen, die den Jahresmindesturlaub von 24 Tagen übersteigen. Diese müssen dann bis zum 31. März des Folgejahrs abgefeiert werden.

**2. Lohnverzicht:** Angestellte verzichten für eine bestimmte Zeit auf einen Teil ihres Gehalts und erhalten entsprechend Freizeitausgleich. Verbeamteten Lehrern in Nordrhein-Westfalen zahlt das Land auf Wunsch sechs Jahre sechs Siebtel ihres Gehalts, das siebte Jahr haben sie frei. BMW-Mitarbeiter verzichten pro Sabbaticalmonat auf ein Zwölftel ihres Jahreseinkommens und steigen maximal ein halbes Jahr aus.

**3. Sonderform der Teilzeitarbeit:** Siemens und die Deutsche Post bieten ihren Beschäftigten zeitlich befristete Teilzeitverträge an. Wer eine Vereinbarung über 30 Wochenarbeitsstunden abschließt und drei Jahre 40 Stunden pro Woche arbeitet, bekommt das vierte Jahr frei.

---

## Zwischen Freizeitstress und innerer Einkehr

Die freie Zeit ist endlich da – und nun? Planen, organisieren oder einfach in den Tag hineinleben? Carsten Alex empfiehlt in jedem Fall einen Tapetenwechsel: "Die freie Zeit sollte man tatsächlich zur inneren Einkehr nutzen, und das klappt meistens nicht in der gewohnten Umgebung." Warum nicht ein Sprachkurs in Mexiko oder Australien oder ein Aufenthalt im Kloster? Er rät jedoch davon ab, die Zeit minutiös durchzuplanen.

"Überlegen Sie sich nur einige Eckpunkte. Der Besuch eines bestimmten Museums, ein längerer Aufenthalt bei Verwandten oder eine Bergwanderung mit Freunden aus Studientagen."



Weltenbummler schwärmen von unvergesslichen Erfahrungen Getty

"Was auch immer Sie machen, schreiben Sie ein Tagesbuch", sagt Alex. "Nur für sich. Für die Ewigkeit." Denn eines sei gewiss: Diese Zeit komme (wahrscheinlich) so schnell nicht wieder. Es sei sehr berührend, später seinen Gedanken und Gefühlen dieser Monate nachzuspüren.

### Lebensfreude neu entdecken

„Das Oberziel des Sabbaticals ist für mich, die Lebensfreude wieder neu zu entfachen beziehungsweise überhaupt zu entdecken“, sagt Alex. In Sachen Job könnte das zum Beispiel die **Motivation** für eine neue berufliche Herausforderung sein. "Oder der Plan, sich nach der Auszeit an einem Tag in der Woche bereits um 15 Uhr vom Acker zu machen", sagt Alex. Irgendwann werde ohnehin der Tag kommen, an dem man aufwacht und sich sagt: Genug geruht, jetzt geht es wieder los! ... Nur anders, ruhiger, bewusster.

*Carsten Alex über seine wichtigsten Erfahrungen während der Auszeit:*

Zeit haben und darüber frei verfügen können.

Erleben, wie es ist, als normaler Mensch wahrgenommen zu

werden.

Das Leben – den Tag – bewusst nicht komplett zu verplanen.

Menschen, die (materiell) am wenigsten besaßen, gerade sie gaben immer etwas ab.

---

## Mit neuer Energie an die Arbeit

Nach Wochen, Monaten oder Jahren heißt es schließlich: zurück in den Alltag. "Nehmen Sie sich auf jeden Fall Zeit für die Re-Integration. Die Hektik des Alltags holt einen schneller wieder ein, als einem lieb ist", sagt Carsten Alex. Wichtig sei ein Ankerpunkt, beispielsweise Treffen mit Gleichgesinnten, denn es bestehe für mindestens sechs Monate latente Fluchtgefahr. Wer einmal diese Form der Freiheit erleben durfte, der will dieses Leben nicht so leicht wieder hergeben.

Alex warnt davor, zu viel Anteilnahme von den Mitmenschen zu erwarten. Der Neidfaktor sei nicht zu unterschätzen. Deshalb sei Zurückhaltung angebracht: „Geben Sie keine Antworten auf Fragen, die nicht gestellt wurden“, rät er.

### Kleine Auszeiten einplanen

Psychologe Thomas Scholz, stellvertretender Direktor einer höheren Fachschule für Gesundheitspflege, rät zu einem langsamen (Wieder-)Einstieg: „Warum nicht zunächst 32 statt 38 Stunden in der Woche arbeiten?“



Psychologe Thomas Scholz arbeitet im Bereich Gesundheitsförderung

Für die Zeit nach der Rückkehr in den Job empfiehlt er, bewusste kleine Auszeiten für sich oder die Familie einzuplanen, wie Theaterbesuche, Wochenendausflüge oder Kurzreisen.

*Carsten Alex über seine Erfahrungen nach der Auszeit:*

„Nach meiner Rückkehr bereiteten mir vor allem die Sinnfragen Schwierigkeiten: Was mache ich hier? Worum geht es hier gerade? Die Wahrnehmung des Szenarios, das allzu häufig in Meetings und anderen Zusammentreffen der Erwachsenen nahezu rund um die Uhr gespielt wird, machte mir das Leben zu Beginn recht schwer.

Ich nehme das Leben nun sehr viel entspannter. Mit den Jahren habe ich eine besondere Gelassenheit im Umgang mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen entwickelt. Es geht nur in den seltensten Fällen um Leben und Tod.“

---

## Sind Sie reif für ein Sabbatical?

Der Job bereitet schlaflose Nächte, für Freunde und Familie bleibt kaum noch Zeit, und ständig spukt der unerfüllte Wunsch nach

Weiterbildung, Hausbau oder Weltreise im Kopf herum. „Wenn Sie Ihre Lebenssituation überdenken oder sich einen lang ersehnten Traum erfüllen wollen, kann ein Sabbatical genau das Richtige für Sie sein“, sagt Psychologe Thomas Scholz.

Testen Sie, ob Sie reif für die Auszeit sind.



Testen Sie, ob ein Sabbatical das Richtige für Sie ist Jupiterimages



---

Fotos: Getty (2), Carsten Alex, Insel Consulting, Thomas Scholz, Jupiterimages  
Copyright © FOCUS Online 1996-2010