

Pause vom Job

Ein Sabbatical ist Risiko und Chance zugleich. Einerseits ändern sich Perspektiven und Auszeitler bringen neue Ideen und frische Motivation mit in ihren Job. Andererseits drohen Aussteiger den Anschluss an ihren Beruf zu verlieren. Fünf Erfahrungsberichte.

von Melanie Rübartsch



Ausstieg jetzt: Viele Berufstätige wünschen sich eine Pause vom Job um die Welt zu entdecken. Quelle: ap

Noch träumen viele Deutsche nur vom Jobausstieg auf Zeit. 38 Prozent würden nach einer aktuellen Forsa-Umfrage dem Alltagstrott gerne für einige Zeit den Rücken kehren. Wenn die Karriere in eine Sackgasse oder Beruf und Privatleben aus dem Gleichgewicht geraten sind, wollen sie dem Kopf eine Pause gönnen, lang gehegte Träume verwirklichen, sich weiterbilden, Zeit für sich und die Familie haben oder Abstand für Neuorientierung gewinnen. Doch nach Expertenschätzungen sind es gerade mal drei bis vier Prozent der deutschen Arbeitnehmer, die diesen Wunsch auch Wirklichkeit werden lassen. Fast alle, die diesen Schritt gewagt haben, schwärmen davon, wirken inspiriert, frisch motiviert, manche sogar irgendwie geläutert. Und die meisten würden es jederzeit wieder tun.

Chefs dagegen, die ihre Mitarbeiter ziehen lassen sollen, waren bislang deutlich weniger begeistert. "Die meisten deutschen Unternehmen stehen dem Thema Sabbatical leider noch eher distanziert gegenüber", beobachtet Barbara Hess. Sie ist Unternehmensberaterin aus Stuttgart und Autorin des Buches "Sabbaticals - Auszeit vom Job". Häufig fürchten die Arbeitgeber den administrativen Aufwand und den Nachahmeffekt. Derzeit bieten gerade mal drei bis fünf Prozent der deutschen Unternehmen ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, ein Sabbatjahr mit Rückkehrgarantie zu nehmen. Vor allem in großen international tätigen Unternehmen und in Beratungsfirmen sei der Ausstieg auf Zeit in Betriebsvereinbarungen geregelt, sagt Hess.

In anderen Unternehmen ist Eigeninitiative der Mitarbeiter gefragt, um die Auszeit durchzuboxen. Die Wirtschaftskrise dürfte zwar für viele Anlass sein, über ein Sabbat-Jahr nachzudenken, die Chancen auf eine Rückkehrgarantie an den alten Arbeitsplatz schrumpfen jedoch. Dabei wäre es Hess zufolge längst Zeit umzudenken. "Der Arbeitsdruck wird immer höher, die Lebensarbeitszeit länger und das Bedürfnis nach einer Pause wächst." Die Expertin weiß, wovon sie spricht: Vor acht Jahren hat sie selbst ein Sabbatical genommen. Zugleich bekommt die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben bei jungen Leuten einen immer größeren Stellenwert. "Wer gute Leute für sein Unternehmen gewinnen und an den Betrieb binden möchte, muss auf lange Sicht diesen Bedürfnissen gerecht werden", meint die Beraterin.

In den Niederlanden oder Skandinavien haben die Unternehmen das längst erkannt. Ein flexibler Umgang mit Arbeitszeit hat dort einen wesentlich höheren Stellenwert als hierzulande. In Dänemark fördert der Staat die Arbeitsunterbrechungen sogar finanziell. Die frei gewordenen Stellen werden im Idealfall von Langzeitarbeitslosen ausgefüllt.

"In Deutschland dagegen brauchen ausstiegswillige Mitarbeiter Geduld und Überzeugungskraft, um ihren Traum zu verwirklichen", sagt Hess. Der Mitarbeiter muss sein Sabbatical planen. Sowohl die Rahmenbedingungen als auch das Gespräch mit dem Vorgesetzten müssen gut vorbereitet sein. "Letztlich muss der Arbeitnehmer seinen Chef mit ins Boot holen, ihn mit seiner Begeisterung für das Vorhaben anstecken und seine Vorteile verdeutlichen", empfiehlt die Beraterin. Mögliche Argumente: Der Mitarbeiter kehrt in der Regel zufriedener und motivierter an seinen Arbeitsplatz zurück, und durch den Abstand zur Gewohnheit kann er im Tagesgeschäft vieles differenzierter und gelassener betrachten. Im Einzelfall hat der Chef sogar durch den temporären Wegfall der Stelle finanzielle oder personalpolitische Vorteile. "Und schließlich erlangt der Mitarbeiter während seiner Auszeit wertvolle Erfahrungen und Kenntnisse, die er in den Arbeitsprozess einbringen kann", sagt Hess. Das kann von Sprachkenntnissen über interkulturelle Kompetenz und emotionale Intelligenz bis hin zu neuen Organisationsfähigkeiten reichen.

Alles lief glatt für Holger Wirtl: Studium, Promotion, Ein- und Aufstieg bei der Lufthansa-Versicherungsgruppe Delvag/Albatros in Köln. "Ich sah mich auf der Sonnenseite des Lebens", sagt der 34-jährige Betriebswirt, "und wollte anderen etwas abgeben." Mit seinen Überstunden konnte er locker eine dreimonatige Auszeit bestreiten. 2007 begann der Bayer, sein Sabbatical vorzubereiten. Über die HelpAlliance, eine Stiftung der Lufthansa-Mitarbeiter, entdeckte er das Projekt "Asociación Pachamama" in Peru: In einem Kinderheim werden traumatisierte Mädchen und Jungen betreut. Durch ein Erdbeben wurden Teile des Heims zerstört. Der Wiederaufbau schien für Wirtl, der in Lateinamerika studiert hatte, das passende soziale Engagement. Nun musste er nur noch seinen Chef überzeugen. "Zum Glück bekam ich einen neuen Vorgesetzten, der meinem Vorhaben positiv gegenüber stand."

Gut vorbereitet führte er die Bedeutung von sozialer Verantwortung für Unternehmen ins Feld und versicherte, dass er über Skype und E-Mail Kontakt zuseinen Mitarbeitern halten würde. Ab April 2008 tauchte der Betriebswirt dann in den Alltag des Kinderheims ein. Er koordinierte den Wiederaufbau, regelte die Finanzen und gab den Kindern Englischunterricht. "Das war eine unglaubliche Erfahrung", schwärmt er. Relationen hätten sich verschoben. Denn: "Die Menschen dort haben so wenig zum Leben und sind dennoch zufrieden." Seine Mini-Auszeit hat den Wahlkölner zum Nachdenken über seinen Job gebracht. Das Ergebnis führt ihn zurück nach Bayern. Ab März entwickelt er für die Münchener Rück soziale Versicherungslösungen für Lateinamerika.

Die Karriere von Carsten Alex ging steil nach oben: Nach seinem Studium arbeitete der Berliner als Manager bei Daimler-Chrysler und war mit 32 Jahren kaufmännischer Leiter eines Vertragshändlers. "Ich hatte viel erreicht, aber doch viel verloren", erinnert sich der 43-Jährige. Sein Privatleben tendierte gegen null, die Ehe ging in die Brüche, und als sein Chef ihm mitteilte, dass seine Kinder das Autohaus übernehmen, platzte noch der Traum vom Chefessel.

Mit 35 war für Alex Zeit für eine Zäsur: "Ich habe Job und Wohnung gekündigt und saß mit einem One-Way-Ticket im Flieger nach Indien", erzählt er. Aus seiner Auszeit wurde eine 20-monatige Weltreise. Einen Kindheitstraum habe er sich erfüllt. "Ich habe die Zeit aber auch gebraucht, über mein Leben, meine Prioritäten und vor allem über den Preis meiner Karrierefiktion nachzudenken", sagt Alex. Zurück in Deutschland gab er sich weitere drei Monate für die Rückkehr ins alte Leben. "Man kommt aus einer ganz anderen Welt zurück und muss damit rechnen, dass sich zu Hause nichts verändert", erinnert sich der Globetrotter. Wegen seiner Kontakte gelang ihm zwar der Wiedereinstieg ins Daimler-Chrysler-Management. Voll und ganz kam er im Konzernleben aber nicht an. "Im April 2006

schenkte ich mir nochmal eine Auszeit", erzählt Alex. Diesmal gründete er einen Verlag, schrieb zwei Bücher über seine Erfahrungen und machte sich schließlich als Berater mit seiner Firma "Menschen, mit Wirkung" in Berlin selbstständig. Seit 2008 berät er hauptberuflich Menschen und Unternehmen auf der Suche nach einem höheren Maß an Lebensqualität.

Mal einen Gang zurückschalten, sich weiterbilden und neue Kontakte knüpfen - das waren die Gründe, warum Christian Zischek vor zwei Jahren ein Sabbatical beantragte. Drei Jahre war der Mediziner damals bereits als Berater bei der Boston Consulting Group (BCG) tätig. Der 32-Jährige beriet Kunden aus dem Gesundheitswesen. "Ich wollte das Wirtschaftswissen, das ich mir als Berater angeeignet hatte, vertiefen", erinnert sich der Quereinsteiger. Sein Sabbatical war daher für ein MBA-Programm an der renommierten Business School Insead vorgesehen. Die Chance, für akademische Fortbildung ein oder zwei Jahre auszusteigen, haben alle BCG-Berater, sobald sie die zweite Karrierestufe erreicht haben. Das Unternehmen unterstützt seine Consultants finanziell.

Sein Jahr fern der Beratung hat Zischek aber nicht nur zum Studium genutzt. Seine Kurse fanden in Frankreich und in Singapur statt. "Trotz des straffen Lernpensums blieb noch Zeit für Reisen, zum Beispiel nach Kambodscha, Indonesien und Hongkong", erzählt der Münchener. Noch mal die Schulbank zu drücken, habe er sehr genossen: "Vor allem, dass ich meine Zeit mal wieder selbst einteilen konnte, hat gut getan." Mit viel Elan kehrte er im Juli 2007 auf seinen Posten zurück. Bereits wenig später wurde er zum Projektleiter befördert. Und auch in Sachen Netzwerk ging seine Rechnung auf: "Ich habe durch das MBA-Programm viele neue Bekannte gewonnen, mit denen ich mich intensiv austausche." Eine weitere Auszeit ist ebenfalls in Planung. In ein paar Monaten will Zischek Laptop und Flipchart für drei Monate gegen Fläschchen und Windeln tauschen.

Ein Weltenbummler war Cornelius Schlieper schon immer. Erst mit Arbeitsvertrag, dann ohne. Mit 34 ging er für einen Lebensmittelkonzern nach Indien, um das Produktmarketing zu organisieren. Drei Jahre später übernahm er diesen Job in Kolumbien. "Ich war immer begeistert von meiner Arbeit - aber wenn man zehn Jahre bei einem Unternehmen tätig ist, setzt unweigerlich ein gewisser Denkprozess ein", sagt der heute 42-jährige Frankfurter. Der Wunsch nach einer kreativen Auszeit entstand. Konkret wurden die Pläne aber erst, als die Umstrukturierung des Unternehmens Bogota erreichten. "Man wollte mich in die beschauliche Schweiz versetzen." Eine Vorstellung, die dem Globetrotter nicht schmeckte. Da wollte er lieber einen Kebabladen eröffnen. Kurzerhand beantragte der Hesse vor drei Jahren ein Sabbatical.

Doch die Personalabteilung zögerte. "Ich hörte die üblichen Argumente", erinnert sich der Marketing-Experte. Man fürchtete den Aufwand und den Nachahmeffekt. So wurde aus dem Sabbatical-Antrag ein Aufhebungsvertrag. "Das war die bessere Lösung, denn mit der Abfindung konnte ich meine Pläne einfacher umsetzen", sagt Schlieper. Er blieb in Bogota und gründete eine Kebab-Ladenkette. Zwei Jahre später drängte es Schlieper jedoch weiter. Der Gründer ging auf Weltreise und meditierte in buddhistischen Klöstern. Seit Mitte 2008 ist er zurück in Deutschland. Genau weiß er noch nicht, wie es weitergeht. Der Rückkehrgarantie trauert Schlieper dennoch nicht hinterher: "Ich hätte sonst Grundlegendes in meinem Leben nie in Frage gestellt. Das aber macht den Lerneffekt eines Sabbaticals aus."

Birgit Jörding zog mit ihrem Sabbatical die Notbremse. Acht Jahre lang hatte die Managerin in der Marktforschung gearbeitet. 14-Stunden-Tage waren normal, Urlaub ließ sie sich auszahlen. Dafür genoss sie Belohnungsreisen ihrer Firma. "Das war wie ein Rausch", sagt die 42-Jährige. Dass sie keine Zeit für Freunde hatte und der "Tatort" das Highlight der Woche war, störte sie lange nicht. Ihr Umdenken geschah schleichend. Mit Blick auf den 40. Geburtstag schockierte sie plötzlich die Bilanz ihres Lebens. "Zudem begann ich die Inhalte und den Sinn meiner Arbeit zu hinterfragen." Doch erst als Jördings Chefin von einer Geschäftsführerin abgelöst wurde, mit der sie nicht klar kam, und die Ärzte einen gutartigen Tumor in Jördings Kopf fanden, fiel ihr Entschluss. Die damals 39-Jährige kündigte. "Ich brauchte den kompletten Schnitt", sagt sie.

Zu sich selbst zu finden, war ihr wichtigstes Projekt - und das schwierigste. "In den ersten Tagen saß ich völlig antriebslos zu Hause rum", erzählt Jörding. Eine Reise mit ihrer zehnjährigen Patentochter riss sie aus ihrer Lethargie. Zurück in Hamburg brachte sie sich bei, Freizeit zu genießen. Sie ging joggen, frühstückte in Cafés, erkundete die Stadt mit dem Fahrrad. Sie besuchte Freunde in aller Welt und lernte ihren Mann kennen. "Nach einem drei viertel Jahr wurde ich aber nervös. Es musste ja weitergehen", erzählt Jörding. Dass damals der Ausbildungsberuf "Fachangestellter für Markt- und Sozialforschung" geschaffen wurde, war ihre Initialzündung. Die Managerin startete eine zweite Laufbahn - als Berufsschullehrerin. "Jetzt habe ich wieder das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun", sagt sie.