



Plan B wie Bulli

Julian Weisse, 35, war von seinem Job als Projektmanager gelangweilt. Drei Monate reist er durch Südafrika – und entwickelt unterwegs eine Geschäftsidee: ein mobiles Fotostudio in einem VW-Bulli.



Kollektive Sehnsucht
88 Prozent der Deutschen träumen von einem Ausstieg auf Zeit

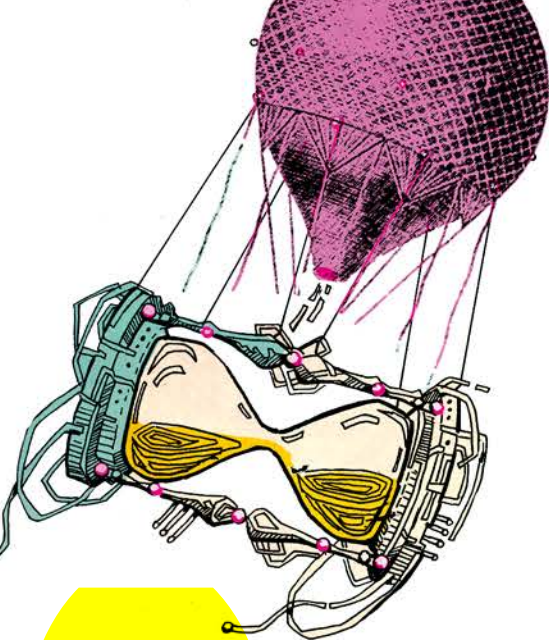
Foto: Nancy Ebert

FOCUS 33/2018

Sehnsucht Sabbatical

Einfach mal ein paar Monate die Arbeit ruhen lassen und sich neue Ziele setzen. Viele Millionen Deutsche träumen vom **Job-Auszeit**. Die Alltagsflucht mit Rückfahrschein war nie so zeitgemäß wie jetzt

TEXT VON **ELKE HARTMANN-WOLFF**
ILLUSTRATIONEN VON **ANJA NOLTE**



Das Gefühl tiefer Zufriedenheit erfüllt Christoph Rieckmann, während er Rührei mit Brot und ein Glas Milch genießt, sein Blick ruht dabei auf der majestätischen Landschaft eines südafrikanischen Nationalparks.

Sechs Monate ist der 36-Jährige dabei bereits unterwegs auf seinem „Kitesurfing-Road-Trip“ von Hamburg aus immer den Küsten Großbritanniens und der Iberischen Halbinsel entlang. Noch heute schwingt in Rieckmanns Stimme die Ergriffenheit jenes „magischen Moments“ mit. Er sagt: „Auch wenn es klischeehaft klingt, ich bin bei meinem Sabbatical zu einer Reise in mein unbekanntes Ich aufgebrochen und habe mich am Ende, an der Spitze Afrikas, selbst gefunden.“

Sabbaticals sind das neue Statussymbol

Lange Zeit zählt Rieckmann zu den 88 Prozent in der Bevölkerung, die von einem Ausstieg auf Zeit träumen. Heute gehört er jenen zehn Prozent an, die sich trauen, diesen Traum auch zu leben.

Die Arbeitspsychologin Leila Gisin studiert das Phänomen an der Hochschule Luzern. Sie weiß: „Sabbaticals sind sexy.“ Unternehmen, die sie erlaubten, gelten als modern und ziehen damit begehrte Fachkräfte an. Mitarbeiter, die sich einen Ausstieg auf Zeit gönnen, wirken wiederum selbstbewusst – Angst vor Arbeitsplatzverlust scheint ihnen fremd.

Der Berliner Unternehmenscoach Carsten Alex stimmt Gisis Einschätzung zu: „Das Sabbatical löst gerade den Dienstwagen mit Tankkarte als Statussymbol

ab.“ Äußerlichkeiten würden unwichtiger, stattdessen suchen immer mehr Menschen nach Freiräumen, in denen sie sich entwickeln könnten.

Ohne Carsten Alex' Buch „Der Auszeiter“, glaubt Christoph Rieckmann, hätte er den Schritt, die Geschäftsführung seiner Werbeagentur für ein halbes Jahr in die Hände anderer zu legen, womöglich nicht gewagt. 30 Mitarbeiter, namhafte Kunden, dennoch fragt sich Rieckmann: „Will ich das wirklich, ein Leben, bei dem sich alles nur um die Arbeit dreht?“ Der Mitgründer braucht Monate, bis er es wagt, sich seinen Wunsch zu erfüllen, der sich anfühlt, als „stehle“ er sich aus der beruflichen Verantwortung.

Trotz aller Bedenken hält der Jungunternehmer seinen Vorsatz, sich komplett aus dem Geschäftsleben zurückzuziehen, durch. Nur zweimal telefoniert er innerhalb des halben Jahres mit der Agentur. Liest keine einzige Mail, auch wenn es ihn mehrmals in den Fingern kribbelt, den Nachrichtenalarm auf dem Smartphone zu aktivieren.

Kurz nach seiner Rückkehr im Februar steht für Rieckmann fest: Er will die Agentur Drehmoment weiterführen. Jedoch mit einer Neuausrichtung, nachhaltiger und sozialer soll sie werden, hinsichtlich der Mitarbeiterführung und der Projekte.

Rieckmanns Fazit: „Erst der Ausstieg aus der Routine und das Nichtstun haben mir eine neue Sichtweise ermöglicht.“

Einfach die Stopp-Taste zu drücken, vom immer schneller rotierenden Planeten Arbeit abzuspringen und für einige Zeit zu desertieren – ein Wunsch, den augenscheinlich immer mehr Menschen hegen. Endlich mal wieder Herr über die eigene Zeit und die eigenen Geschicke zu sein, nicht mehr dem Outlook-Kalender zu gehorchen, sondern der inneren Stimme folgen, das wär's.

Suchanfragen steigen

Das Sabbatical ist fraglos die ultimative eskapistische Fantasie unserer Zeit. Google Trends beispielsweise verzeichnete 2017 einen Anstieg bei der Eingabe des Suchbegriffs „Sabbatical“ um 45 Prozent innerhalb eines Jahres. Einer



Suche nach Sinn

Christoph Rieckmann, 36, war nach sieben Jahren Selbstständigkeit erschöpft und richtungslos. Nach einem sechsmonatigen Sabbatical war klar, er will seine Werbeagentur weiterführen. Heute studiert der Hamburger nebenbei Psychologie.

Studie der Business-Plattform Xing zufolge spielt jeder Fünfte hierzulande mit dem Gedanken. Auch Xing-CEO Thomas Vollmoeller selbst begnügte sich nicht mit reinem Tagträumen. Der 58-Jährige tauschte bislang als erster Vorstandschef eines börsennotierten Unternehmens hierzulande den Anzug gegen Shorts und T-Shirt ein. Drei Monate bereiste er mit seiner Frau unter anderem Australien, Argentinien und Kambodscha.

Millennials wollen Work-Life-Balance

Die Arbeitspsychologin Gisin kann sich gut vorstellen, dass das Sabbatical sehr bald in den Mainstream einzieht. Noch sind die Vorreiter die sogenannten Millennials, also die zwischen 1980 und 2000 Geborenen. Die Generation Y schiebe ihre Wünsche nicht mehr bis zum Rentenalter auf. „Sie sagen sich, wer weiß, ob einen nicht drei Wochen vorher ein Herzinfarkt dahinrafft“, sagt Gisin. Von den Millennials stammt auch die Lebensphilosophie der Work-Life-Balance. Gisin beobachtet mit dem Einzug der jüngeren Generation in die Arbeitswelt auch einen generellen Wertewandel: Zeit, persönliche Freiheit und Wohlbefinden seien manchem heute schon genauso, wenn nicht gar wichtiger als der Kontostand.

Selbstfindung, Abenteuerlust, Persönlichkeitsentwicklung, Altruismus, Fernweh, Erholung – die Motive, weshalb wir Fahnenflucht mit Ansage begehen, sind vielfältig. Jeder zweite Auszeiter will sich laut Umfragen regenerieren und womöglich einen drohenden Burnout abwenden.

Doch nicht jeder, der sich in ein Sabbatical verabschiedet, chillt unter Palmen. Mit dem Slogan „Work where you're happy“ ködert das estländische Vermittlungsportal Jobbatical Auswanderer auf Probe. Wer für ein paar Monate im Ausland leben und sich beruflich entwickeln will, kann hier fündig werden. Marketingspezialisten wird auf Jobbatical beispielsweise eine Anstellung in Kuala Lumpur geboten, Software-Ingenieuren eine befristete Stelle in Eindhoven. Damit lassen sich sowohl der Lebenslauf als auch der



Meer wagen

Ein halbes Jahr reiste Christoph Rieckmann entlang den Küsten Europas, bevor sein Kitesurfing-Trip in Südafrika endete



Ist dann mal weg Carsten Alex genießt im April einen spektakulären Sonnenuntergang am Noosa River von Queensland, Australien

Projekts. „Lesotho und Simbabwe waren für mich nicht einfach ein Tapetenwechsel, sondern auch eine Auslotung meiner Grenzen.“ Die Unternehmensberaterin ist überzeugt, dass diese wertvolle Erfahrung ihren Blick geschärft hat. „Erste-Welt-Problemen“ begegne sie seitdem gelassener. „Heute weiß ich, wann die Hütte brennt und wann nicht.“

Zeitgemäße Unternehmen bieten Arbeitnehmern vermehrt flexible Arbeitszeitregelungen, darunter auch den Kurzausstieg. Sie erhoffen sich dabei auch einen Vorteil im Wettbewerb um hochqualifizierte Kräfte. BMW gehörte zu den ersten Großkonzernen, die das erkannt haben. Seit 20 Jahren können Mitarbeiter unkompliziert ihre Arbeit ruhen lassen. Mehr als 500 BMWler haben sich vergangenes Jahr dafür entschieden.

Offenheit der Arbeitgeber steigt

Firmen wie Volkswagen, Siemens, SAP oder die Deutsche Bank haben teils eigene Programme aufgelegt, bei denen mitunter die Möglichkeit besteht, Überstunden auf einem Zeitkonto für die Vakanz anzusparen. In Deutschland kommen generell 40 Prozent der Unternehmen dem Wunsch der Beschäftigten auf Freistellung nach. Kleinere Unternehmen weisen eine Anfrage jedoch nicht selten zurück, weil sie den Ausfall eines Kollegen, der gerade in Costa Rica bei einem Freiwilligenprojekt (Neudeutsch: Voluntourismus) Schildkröten zählt, nicht so leicht kompensieren können. Prinzipiell besteht kein rechtlicher Anspruch auf einen temporären Ausstieg, mit Ausnahme der Angestellten des öffentlichen Dienstes (Tipps hierzu s. S. 112).

Mitunter schiebt sich zwischen Traum und Realität auch das liebe Geld. Zu einem möglichen Verdienstausschlag kommen in den meisten Fällen auch Reisekosten hinzu – Auszeiter zieht es meist in die Ferne. Bei einer Studie gaben drei von vier Interessenten an, sie müssten für die Finanzierung des Sabbaticals auf Ersparnisse zurückgreifen. Nur jeder fünfte ►

gramms sind international. Kirchner ist begeistert von „der im Wohnzimmer versammelten Welt“.

In Lesotho und Simbabwe sollte sie mit WFP-Kollegen ein Konzept zur Ernährung von HIV-Patienten erarbeiten, die häufig unter Mangelerscheinungen leiden und auf die Krankheit abgestimmtes Essen brauchen. Dazu reiste Kirchner in entlegene Bergdörfer, besuchte schlecht ausgestattete Krankenhäuser. Das Schicksal der Patienten ging der Entwicklungshelferin auf Zeit ans Herz. Sie musste damit klar kommen, dass in einem Land wie Lesotho der beste Ernährungsplan nichts nützt, wenn stark unterernährte HIV-Patienten ihr zugeteiltes Essen und ihre Aufbaupräparate mit ihrer Großfamilie teilen. Aus schierer Not.

Rückblickend sagt Kirchner: „Faktisch war ich auf das, was mich in Afrika erwartete, vorbereitet, emotional war es jedoch noch mal eine andere Herausforderung.“ Noch heute stehe sie mit den Mitarbeitern des Welternährungsprogramms in Kontakt und verfolge den Fortgang des

Instagram-Account aufhübschen.

Eher altruistische Ziele verfolgt eine andere Gruppe von Sabbaticalisten. Sie hoffen, dass es ihnen guttut, anderen Gutes zu tun. Anne-Katrin Kirchner arbeitet seit gut fünf Jahren für die Boston Consulting Group in München, aktuell als Projektleiterin. Als die Unternehmensberaterin erfuhr, dass ihr Arbeitgeber ein Sabbatical-Programm anbietet, bei dem Mitarbeiter an das Welternährungsprogramm der UN entliehen werden, war die 32-Jährige sofort interessiert. Ihr Fachgebiet ist das Gesundheitswesen.

Gutes zu tun tut gut

Schnell einigte sie sich mit ihren Vorgesetzten, für insgesamt sechs Monate in die Zentrale des Welternährungsprogramms (WFP) in Rom und anschließend nach Afrika zu gehen. Während dieser Zeit ruhte Kirchners Gehalt, die NGO übernahm die Bezahlung. In Rom, Hauptsitz des WFP, wurde Kirchner auf ihre Aufgabe in der Entwicklungshilfe vorbereitet. Die Mitarbeiter in der Zentrale des Welternährungspro-



Auszeit als Lebensphilosophie

Seit seinem ersten Sabbatical im Jahr 2000 zieht es Carsten Alex, 52, alle paar Jahre in die Ferne. In seinem Buch „Mythos Auszeit“ berichtet der Berliner Coach über seine Erfahrungen und gibt Tipps für die Organisation.

Faktenreport Sabbatical

Vor allem die Jüngeren, die Mitglieder der **Generation Y**, gönnen sich häufiger einen kurzzeitigen Ausstieg aus dem Job und reisen in **ferne Länder**. Die meisten Auszeiter erhoffen sich von dem Tapetenwechsel **Erholung** und eine **Neuausrichtung ihres Lebens**

Wunsch, ein Sabbatical zu nehmen



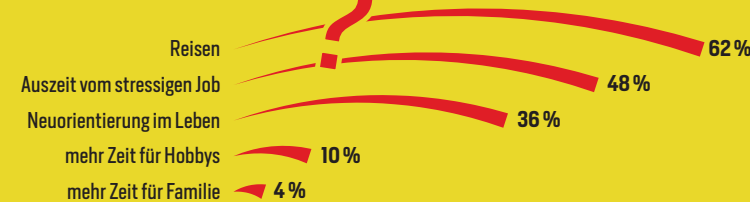
... nach Geschlecht

82 % der Männer und 89 % der Frauen würden gern ein Sabbatical machen

... nach Branchen

Gesundheitswesen	93 %
Finanzdienstleistung	90 %
Ingenieurwesen	90 %
Produktion	90 %
Rechtswesen	86 %
Einzelhandel	84 %
Hotels u. Gastronomie	82 %
Bildung	81 %

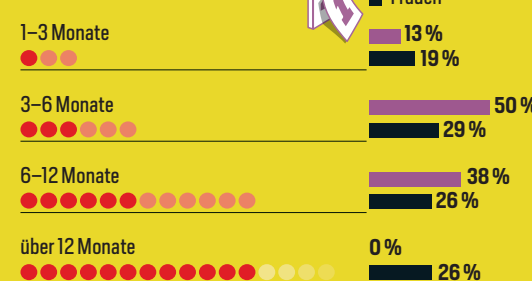
Gründe für ein Sabbatical



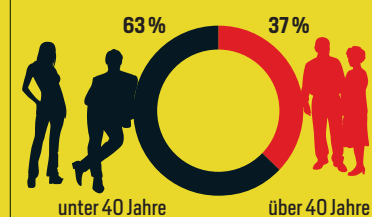
Nichts wie weg

Viele Auszeiter zieht es in die Ferne. Dort wollen sie sich von ihrem stressigen Alltag erholen und auf neue Gedanken kommen

Wie lange Sabbaticals dauern

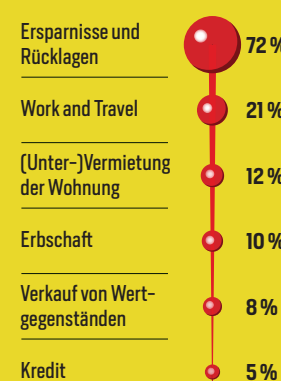


Junge machen öfter Sabbatical



Die Generation Y legt mehr Wert auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance

Wie Sabbaticals finanziert werden



Sabbatical heißt Reisen



Drei Viertel wollen ihre Neugier auf neue Länder und Kulturen stillen.

Fast ein Drittel haben Sehnsucht nach warmen Temperaturen.

Mehr als die Hälfte brauchen eine Verschnaufpause vom Leben.

Ein Viertel kann sich vorstellen, nach der Auszeit ganz auszuwandern.

Nach dem Sabbatical

80 % waren glücklicher.

68 % hatten mehr Energie.

66 % waren weniger gestresst.

8 % haben sich schlechter gefühlt.

58 % haben beim gleichen Unternehmen weitergearbeitet.

Jeder Dritte wechselte zu einem anderen Unternehmen.

Woran das Sabbatical scheitert

Wunsch nach Sabbatical noch nicht geäußert 59 %

Wunsch nach Sabbatical konnte nur eingeschränkt und mit geringer Dauer durchgesetzt werden 19 %

ist im Unternehmen nicht möglich 17 %

Top-10-Reiseziele für ein Sabbatical



1. Australien
2. Neuseeland
3. USA
4. Thailand
5. Südafrika
6. Costa Rica
7. Kanada
8. Malediven
9. Kuba
10. Brasilien

Keinen **KOPF** über einen verspäteten Flug

Nach der Auszeit fühlt sich die Mehrheit glücklicher und ist deutlich weniger gestresst

kann es sich vorstellen, mit Programmen wie „Work & Travel“ die Reisekasse aufzubessern. Wohl deshalb finden sich laut Studien unter den Kurzeitenaussteigern auch überdurchschnittlich viele Gutverdiener mit einem Bruttomonatsverdienst von 5000 Euro aufwärts.

Keine zu langen Auszeiten

Deutschlands bekanntester Sabbatical-Coach empfiehlt, beim Vorgesetzten mit Fingerspitzengefühl zu verhandeln – und nicht zu lange Absenzen zu fordern. „Auf keinen Fall 20 Monate wie ich damals“, sagt Carsten Alex, „besser sind drei bis sechs Monate.“

Alex erzählt amüsiert die Geschichte, wie er im Jahr 2000 als Vertriebsmanager in der Automobilbranche mit seinem Anliegen, für einige Monate in die Auszeit zu gehen, gegen die Wand lief. Vorgesetzte und Kollegen sahen darin geradezu einen Karriere-Suizid. Kurzerhand reichte der studierte Betriebswirt die Kündigung ein und ging erst mal auf eine 20-monatige Weltreise. Sein Fazit: „Ich war viel zu lange weg, die Rückkehr fiel mir sehr schwer, die Entfremdung von der Arbeitswelt war zu groß.“

Alex ist davon überzeugt, dass das erste Sabbatical sein Leben grundlegend veränderte. Erst in der Abwesenheit des Alltags reifte in ihm die Idee, sich zum Coach ausbilden zu lassen. Auch heute, zwölf Jahre in der Selbstständigkeit, gönnt er sich regelmäßig diese „Inseln des Rückzugs und der Freiheit“.

Generell plane er seine Arbeit um die Auszeiten herum. „Selbstverständlich erforder-

dert es Mut, das Büro für ein paar Monate zu schließen“, erklärt der 52-Jährige in seinen Firmenräumen in Berlin-Kreuzberg.

Einen Mangel an Courage will er bei all jenen erkannt haben, die es beim Tagträumen belassen. „Diese Leute haben innere Blockaden und Ängste, sie geben sich selbst nicht die Erlaubnis für ein Sabbatical.“ Die Unternehmen, so glaubt Alex, hätten sich in den letzten zehn Jahren immer mehr geöffnet. Vielleicht auch weil viele Chefs erkennen, wie sehr beide Seiten von der Kurzzeit-Trennung profitieren.

Umfragen zeigen: Auf so manch demotivierten und ausgebrannten Mitarbeiter wirkt die kleine Weltflucht wie eine Frischzellenkur. 80 Prozent der Auszeiter berichten nach ihrer Rückkehr, sie seien seitdem glücklicher, 68 Prozent verspürten nach eigenen Angaben mehr Energie, 66 Prozent fühlten sich weniger gestresst. Jeder dritte nutzt den frischen Elan gar, um zu neuen beruflichen Herausforderungen aufzubrechen.

Sabbatical – so funktioniert's

Kein Rechtsanspruch
Arbeitnehmer können juristisch nicht auf eine Auszeit bestehen. Ausgenommen: Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes.

Langfristig planen
Mindestens ein Jahr vor dem geplanten Zeitraum den Arbeitgeber fragen. Empfohlene Dauer: drei bis sechs Monate.

Gehalt ansparen
Viele Unternehmen bieten die Möglichkeit, das Gehalt vor dem Sabbatical zu reduzieren, damit es während der Auszeit weitergezahlt werden kann.

Unbezahlte Auszeit
erfordert eine freiwillige Krankenversicherung. Eine Freistellung von den Sozialabgaben ist möglich.

Schriftlicher Vertrag
Beginn, Dauer und Kündigungsausschluss unbedingt fixieren.

Rückzug fördert Kreativität

Nichts steht derzeit so hoch im Kurs wie Kreativität, sie ist der Sauerstoff all jener, die erfinden, entwickeln, gestalten, gründen. Der Schlüssel zum Erfolg. Nach und nach verstehen Neurowissenschaftler und Psychologen, wie schöpferische Prozesse entstehen und welche äußeren Bedingungen dafür notwendig oder förderlich sind. Vereinfacht gesagt, bringt unser Gehirn höchstwahrscheinlich erst dann Originelles hervor, wenn die für analytische Aufgaben zuständigen Netzwerkstrukturen in den Stand-by-Modus gehen. Also wenn es uns gelingt loszulassen. Stress ist erwiesenermaßen einer der größten Kreativitätskiller.

Wer kennt ihn nicht, den Flow, wenn man durch den Wald spaziert, das Spiel der Wellen beobachtet oder sich ganz der Musik hingibt und dann – wie aus dem Nichts – eine neue Idee oder eine Problemlösung vor unserem geistigen Auge erscheint.

Radikaler als Stefan Sagmeister kann man die Idee des



Gemeinsam gegen Aids Kirchner mit den Mitarbeitern des WFP und der Organisation Thembaletu in Lesotho



Vom Glück des Helfens

Ein halbes Jahr arbeitete Anne-Katrin Kirchner für das Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen. In Lesotho und Simbabwe entwickelte die Unternehmensberaterin Ernährungskonzepte für HIV-Patienten.

restaurierten VW-Bus einen originellen Event-Service anbieten. Mit dem liebevoll hergerichteten Bus bieten sie Gästen von Hochzeiten und

Firmenevents Fotos zum Mitnehmen an – die Geschäftsidee „Fotobulli“ ist geboren. Mittlerweile umfasst die Flotte drei weitere Fahrzeuge, Weisse und seine Frau beschäftigen in der warmen Jahreszeit mehrere freie Mitarbeiter, das Business läuft. Im Winter, wenn die Hauptsaison für Hochzeiten und Outdoor-Feste vorbei ist, fahren sie jedes Jahr ins Warme. Der Slogan „Der Fotobulli macht glücklich“ hat sich auch für sie erfüllt. ■

ten Blick unproduktive Zeit genieße er nicht nur ausgesprochen, sie habe sich auch in finanzieller Hinsicht für seine Agentur ausgezahlt. Ganz davon abgesehen, diene dieses Abtauchen dazu, die Leidenschaft für seine Arbeit zu bewahren und sich stets neu zu erfinden.

Abgefahrene Geschäftsidee

Genau darum geht's: einen neuen Blick auf den Job zu finden, auf sich selbst. Der Schritt zurück ermöglicht erst den nach vorn. Julian Weisse kennt das Gefühl, beruflich in einer Sackgasse zu stecken. Nach einigen Jahren als Projektmanager bei einem IT-Unternehmen bat er seinen

Vorgesetzten um eine Freistellung. Dass aus den vereinbarten drei Monaten ein Abschied für immer wurde, war keinem der beiden klar.

Nach Südafrika, seinem Sehnsuchtsland, reiste er mit Frau und Töchterchen. Immer wieder stellte sich der Kölner die Frage: „Was möchtest du sein, wie willst du leben?“

Weisse kam nicht nur mit wunderbaren Eindrücken von Land und Leuten zurück, sondern auch mit der Gewissheit, eher Unternehmer als Angestellter zu sein. Er und seine Frau Nancy Ebert, eine Fotografin, wollen künftig mit einem