



Aussteigen auf Zeit – das Sabbatical

Sich als Clown ausbilden lassen, in Nepal in einer Schule mitarbeiten, um die Welt reisen, ein Buch schreiben, ein Haus bauen – immer mehr Menschen nehmen sich eine längere Auszeit, um sich einen Herzenswunsch zu erfüllen oder Abstand zu gewinnen. Oder beides

Autorin: Christine Stahr

Ein Sabbatical ist eine mehrere Monate dauernde Pause vom Alltag mit der Garantie, danach wieder in seinem alten Job arbeiten zu können. Der Begriff verweist auf den jüdischen Sabbat: den siebten Wochentag, an dem die Menschen dem göttlichen Gebot zufolge nicht arbeiten sollen. Das hebräische Wort „šabat“ bedeutet übersetzt „innehalten“.

Genau das – innehalten – wollte Oliver Zinn, Risiko-Controller für Immobilien, als er sich entschied, eine Auszeit zu nehmen. „Die Idee dafür kam mir in einer sehr stressigen Jobsituation. Der normale Urlaub hat mir da einfach nicht mehr gereicht, um abzuschalten“, erzählt er. „Durch den Stress habe ich mich auch gefragt, ob ich das alles überhaupt noch will.“ Um das zu entscheiden, hat Oliver Zinn Abstand gesucht.

Viele Menschen wünschen sich, das tägliche Hamsterrad für eine längere Zeit links liegen zu lassen. Ein Sabbatical bietet zudem die Möglichkeit, eine Erfahrung zu machen, die sich sonst nicht oder nur schwer ins Leben integrieren lässt. „Und während eines Sabbaticals



Ein Sabbatical kann für den Angestellten und für den Betrieb ein großer Gewinn sein

lässt sich gut darüber nachdenken, ob man grundlegend in seinem Leben etwas ändern möchte“, meint Carmen Binnewies, Professorin für Arbeitspsychologie an der Universität Münster. Das Sabbatical von Oliver Zinn dauerte sechs Monate. „Das war genau der richtige Zeitraum für mich“, findet er im Rückblick. Generell ist die optimale Länge eines Sabbaticals abhängig von den jeweiligen Gründen für die Auszeit. Und von den individuellen Zielen.

Als Wiebke K. und ihr Mann, beide Lehrer, im Sommer 2013 ihr Sabbatical begannen, waren sie nicht übermäßig gestresst, es war einfach der erstbeste Zeitpunkt. „Wir reisen gerne, und als unsere Kinder die Schule beendet hatten, sind wir gleich los“, erzählt Wiebke K.

Also fuhren sie los, zuerst nach Nepal, von dort ging es weiter nach Thailand, Neuseeland, Brasilien, Argentinien und Kuba. Zwölf Monate waren sie in der Welt unterwegs. Rückblickend betrachtet findet Wiebke K. das zu lang. „Irgendwann, nach einem halben Jahr etwa, kam bei mir eine Reisemüdigkeit auf. Da denkst du dir dann: Noch 'ne

Wüste? Ach nee, lass mal. Nach einer Weile kann das Reisen ziemlich langweilig werden.“ Sie zuckt mit den Schultern. „Eine Aufgabe hätte der zweiten Hälfte unseres Sabbaticals gutgetan.“ Tatsächlich suchen sich viele Menschen in ihrer Auszeit eine Aufgabe, zum Beispiel als Ehrenamtliche im Ausland – in dem sogenannten Social Sabbatical unterrichten sie, pflegen Kranke, betreuen Kinder oder bauen Websites – die Möglichkeiten sind zahlreich. Einen Eindruck davon, wie es sein kann, sich in einem Entwicklungsland ehrenamtlich zu engagieren, haben auch Wiebke K. und ihr Mann bekommen. „In Nepal haben wir mal zehn Tage in einer Schule gelebt und dort mitgeholfen“, erzählt sie, „da waren wir richtig eingebunden in den Alltag, das war toll.“ Sie zögert einen Moment. Dann fügt sie hinzu: „Irgendwie waren wir mehr im Gespräch mit der Welt.“

Ein Recht auf ein Sabbatical?

Arbeitspsychologin Binnewies empfiehlt, für das Sabbatical einen Zeit-

raum zu wählen, in dem keine großen Umbrüche zu erwarten sind. „Um im Sabbatical den Abstand zum Alltag zu wahren, ist es wichtig, nicht so oft gestört zu werden. Eine Zeit, in der ganz viel passiert, zum Beispiel weil das eigene Unternehmen dann mit einem anderen fusioniert, bietet sich vor dem Hintergrund also nicht gerade an. Auch weil einem die Rückkehr dann vielleicht bevorsteht, und das wirkt sich negativ auf die Erholung aus.“

Einfach losreisen nach dem Motto „Ich bin dann mal weg“ funktioniert bei einem Sabbatical in der Regel nicht. Im Gegenteil: Eine lange Pause wird meist Jahre vorher mit dem Arbeitgeber vereinbart – wenn eine Vereinbarung überhaupt zustande kommt. Ein grundsätzliches Recht auf eine Auszeit gibt es in Deutschland nicht. Lediglich im öffentlichen Dienst bestehen Vereinbarungen, die ein Sabbatical vorsehen und die Bedingungen dafür regeln. Außerdem haben meist große Unternehmen mit dem Betriebsrat entsprechende Betriebsvereinbarungen abgeschlossen. In allen anderen Fällen ist das Sabbatical ▶

Verhandlungssache zwischen Arbeitnehmern und Arbeitgebern.

Für ein Sabbatical gibt es verschiedene Modelle. Ein Mitarbeiter kann Teilzeitarbeit mit seinem Arbeitgeber vereinbaren. Er arbeitet dann beispielsweise 40 Stunden, wird aber nur für 30 Stunden bezahlt. Die 10 unbezahlten Stunden fließen jede Woche auf sein Zeitkonto – so lange bis auf dem Konto genug Zeit für das Sabbatical zusammengekommen ist. Gesammelt werden können auch Überstunden oder Urlaubstage. Den so zusammengesammelten Überschuss erhält der Mitarbeiter während des Sabbaticals. Ihm wird dann weiter regelmäßig das Gehalt gezahlt. Der Vorteil bei diesen Modellen: Der Arbeitnehmer bleibt während des Sabbaticals versichert, da er ja weiterhin Gehalt bekommt. Diesen Vorteil bietet neben den Ansparmodellen nur die verschobene Elternzeit. Bis ein Kind acht Jahre alt ist, kann sie genommen werden.

Bei den Ansparmodellen muss die Planung des Sabbaticals sehr früh beginnen, schließlich dauert es, bis genug Geld oder Zeit zusammengekommen sind. In so einer langen Ansparphase kann eine ganze Menge passieren. Kurzfristiger lässt sich ein Sabbatical realisieren, wenn ein unbezahlter langer Urlaub vereinbart wird. Aber das hat Nachteile, die über das fehlende Gehalt in der Auszeit hinausgehen, ist doch der Arbeitnehmer in der Zeit des Sabbaticals nicht versichert. Er muss sich selbst versichern, die Krankenversicherung ist unverzichtbar, und auch ein Aussetzen der Beiträge für die Rentenversicherung bringt Nachteile – sowohl im Hinblick auf die Höhe der künftigen Rente als auch vor dem Hintergrund einer möglichen Erwerbsunfähigkeit.

Eine Vereinbarung mit dem Arbeitgeber aushandeln

Wichtig ist es auf jeden Fall, die Vereinbarung zum Sabbatical mit dem Arbeitgeber schriftlich festzuhalten. Darin sollte beispielsweise die Rückkehr in den alten Job garantiert und die Länge der Ansparphase samt ihrem Beginn fixiert werden. Wichtig ist bei den Ansparmodellen zudem eine Vereinbarung, die das gesparte Geld oder die gesparte Zeit vor der Insolvenz des Arbeitgebers schützen.

Damit es überhaupt zu solch einer Vereinbarung kommt, muss erst mal

der Arbeitgeber ins Boot geholt werden. Der Arbeitnehmer sucht das Gespräch mit seinem Chef am besten möglichst frühzeitig, und er sollte sich darauf gut vorbereiten. Schließlich möchte der Vorgesetzte sicher wissen, warum sich sein Mitarbeiter solch eine lange Auszeit wünscht und welches Ziel er damit verfolgt. Darüber sollte man sich also vorher klar werden und dann offen kommunizieren. Auch um Befürchtungen aus dem Weg zu räumen, bei dem Wunsch nach einer langen Auszeit könnte es sich um eine vorweggenommene Kündigung handeln. Überzeugen können den Arbeitgeber etwa Kompetenzen, die in der Sabbatzeit erworben oder gestärkt werden. Auch Vorschläge

zu einer möglichen Vertretungsregelung während der eigenen langen Abwesenheit kommen gut an. „Meinen Job haben für die sechs Monate meine Kollegen unter sich aufgeteilt. Und für die einfacheren Aufgaben haben wir eine studentische Aushilfe angestellt“, berichtet Oliver Zinn. „Inzwischen ist aus der studentischen Aushilfe ein Kollege geworden. Eigentlich ist das super gelaufen. Meine Chefin konnte sich ihren künftigen Mitarbeiter schließlich sechs Monate lang in aller Ruhe anschauen.“ Auch für den Controller selbst ist es super gelaufen, bekam er doch die Zustimmung zu seinem Sabbatical überraschend schnell und einfach. „Ich habe mich auf ein halbes Jahr Diskussion eingestellt, aber dann hatte ich nur wenige Gespräche. Dafür bin ich sehr dankbar. Meine Identifikation mit dem Unternehmen ist seitdem viel höher.“

Das Wichtigste fürs Aussteigen auf Zeit

Das Sabbatical am besten in eine Zeit legen, in der im eigenen Unternehmen keine wichtigen Veränderungen anstehen.

Wie lange ein Sabbatical am besten dauern sollte, ist abhängig von den damit verbundenen Zielen und Wünschen.

Wer während des Sabbaticals weiter Gehalt bekommen und damit über den Arbeitgeber versichert bleiben möchte, muss frühzeitig mit der Planung beginnen, denn das Ansparen von Zeit oder Geld dauert in der Regel Jahre.

Das Gespräch mit dem Vorgesetzten sollte frühzeitig und offen geführt werden. Vor dem Gespräch gilt es, sich über die eigene Motivation und das mit dem Sabbatical verbundene Ziel klar zu werden.

Die Vereinbarung unbedingt schriftlich festhalten.

Vor dem Sabbatical ausrechnen, wie viel Geld einem während der Auszeit zur Verfügung steht, damit das Geld nicht mittendrin ausgeht. Dabei zusätzliche Kosten – etwa für eine Auslandskrankenversicherung – nicht vergessen.

Nach dem Sabbatical nicht gleich Vollgas geben, sondern langsam wieder einsteigen. Neue Gewohnheiten, die einem guttun, bewusst in den Alltag mitnehmen und pflegen.

Das Sabbatical planen

Für die konkrete Planung des Sabbaticals ist es wichtig zu wissen, wie viel Geld einem in der Auszeit zur Verfügung steht. Fragen nach den Kosten, beispielsweise für zusätzliche Versicherungen wie eine Auslandskrankenversicherung, müssen geklärt werden, damit nicht mitten im Sabbatical das Geld ausgeht.

Selbst wer weiterhin Gehalt bekommt, lebt meist auf einem niedrigeren Niveau. „Den Urlaubsstandard kann man nicht halten, wenn man so langewegist“, berichtet K., „die Flüge, die Unterkünfte, das kostet ja alles. Wir hatten 80 Euro pro Tag zur Verfügung. Das bedeutet: Leben auf Hostel-Ebene für ein Jahr.“ Um zu Hause Kosten zu sparen, hat das Ehepaar sein Haus untervermietet. „Das ist schon ein komisches Gefühl: Du ziehst dann die Tür hinter dir zu und weißt, du kannst nicht zurück für die nächsten zwölf Monate.“ Trotzdem vermieten viele in dieser Situation ihr Haus oder ihre Wohnung.

Oliver Zinn hat ein Jahr vorher angefangen zu planen und ist ziemlich froh darüber. „Zuerst wollte ich meine Traumziele bereisen, Namibia und Nepal. Und dann Freunde besuchen, die nach Kanada ausgewandert sind.“ Er grinst. „Aber dann habe ich mal einen Zeitplan ausgearbeitet und festgestellt: Wenn du das so machst, dann kommst du mit einem Burn-out aus dem Sabbatical zurück. Als mir das



Frühzeitig planen ist für ein gelungenes Sabbatical Voraussetzung

klar war, habe ich den Plan noch mal umgeschmissen. Das war ein halbes Jahr vor dem Beginn des Sabbaticals.“

Ganz weit weg

Übrig geblieben von Olivers Plan ist Kanada. Er tourte durch das Land, besuchte seine Freunde. Und er ließ sich in einer Clownsfarm in einem Indianerreservat ausbilden. Als er davon erzählt, strahlt er über das ganze Gesicht. „Ich hatte damals zwar schon in Deutschland mit der Clownsausbildung begonnen, aber die Zeit im Manitoulin Conservatory for Creation and Performance war einfach fantastisch. Eines der größten Geschenke in meinem Leben.“

Wiebke K. war während der Reise viel mit Organisatorischem beschäftigt. „Ständig bist du auf der Suche nach guten Hostels“, berichtet sie, „schließlich willst du nicht irgendwo landen, wo du dich gar nicht wohlfühlst. Während des Reisens soll es dir ja gut gehen, und darum musst du dich kümmern, das ist unterwegs dein Projekt, das gibt dir auch die Struktur. Dauernd bist du mit der Frage beschäftigt: Was mache ich wann? Wie gestalte ich die Zeit, damit sie schön ist und die Bedürfnisse von beiden erfüllt sind. Das ist gerade in der Ferne wichtig. Streit kann man da gar nicht gebrauchen.“

Auch weil ein Sabbatical häufig eine Menge Selbstorganisation bedeutet und es wichtig ist, sich in der Zeit selbst Ziele setzen zu können, ist nach Binnewies so eine lange Auszeit nicht geeignet für Menschen, die kurz vor dem Burn-out oder einer Depression stehen.

Die ersten Wochen nach der Rückkehr hat Wiebke K. viel Zeit zu Hause auf dem Sofa verbracht und den Komfort genossen, der vor der Abreise für sie ganz selbstverständlich war. Das Sabbatical hat ihre Einstellung verändert. „Deutschland ist für viele Menschen in der Welt das Paradies“, meint sie. „Die Justizsicherheit hier und der Wohlstand, die komfortablen Lebensumstände – ich habe gelernt, das alles stärker wertzuschätzen.“

Oliver Zinn geriet bei seinem Neustart schnell wieder in den alten Trott. Das geht vielen so. Die Autorinnen des Ratgebers „Auszeit vom Job“ Anja Mumm und Nicole Jähnichen empfehlen deshalb, es langsam anzugehen und nicht direkt voll durchzustarten. Und sie geben den Tipp, sich am Ende eines Sabbaticals darüber klar zu werden, welche neuen Gewohnheiten einem guttun und die dann bewusst beizubehalten, also zum Beispiel regelmäßig spazieren zu gehen oder ein Musikinstrument zu spielen. Oliver Zinn wusste nach den sechs Monaten seines Sabbaticals zweierlei. Erstens: Er ist in seinem Job gar nicht so falsch. Und zweitens: Er liebt die Clownerie. Kurz nachdem er wieder angefangen hatte zu arbeiten, reduzierte er deshalb seine Arbeitszeit auf vier Tage. Heute arbeitet er 3,5 Tage in seinem alten Job und einen Tag als Klinikclown. Ein Sabbatical möchte er am liebsten alle fünf Jahre einlegen. „Eigentlich wäre es dann jetzt fast wieder so weit“, meint er und lächelt, „aber momentan steht es nicht an, ich bin einfach gerade richtig zufrieden so, wie es ist.“ **□**

Impressum

JAHRGANG 61

HERAUSGEBER

Deutscher Marketing

Verband e. V.,

Düsseldorf

Georg Altrogge (v. i. S. d. P.)

ORGANZEITSCHRIFT

Verein Deutscher

Ingenieure e. V.

Gesellschaft Produkt- und

Prozessgestaltung

HERAUSGEBERBEIRAT

Peter Beuke,

Carsten Crämer,

Axel Dahm,

Prof. Dr. Margit Enke,

Florian Haller,

Prof. Dr. Peter Kenning,

Dr. Matthias Kottenhahn,

Johannes H. Mauss,

Corinne Nauber,

Dr. Jesko Perrey,

Hans Piechatzek,

Prof. Dr. Henrik Sattler,

Prof. Dr. Ralf E. Strauß,

Michael Vagedes

REDAKTION

Chefredaktion:

Georg Altrogge.

Vera Hermes

Artredaktion:

Hans-Jürgen Polster

Redaktion dieser Ausgabe:

Johannes Ceh*, Linda Gondorf,

Peter Hanser*, Sarah Hötling,

Klaus Janke*, Roland Karle*,

Christine Mattauch*, Frank

Puscher*, Christine Stahr*,

Anja Sturm*, Karsten Zumke*

(* freie/r Mitarbeiter/in)

Redaktionsassistent:

Lea Steinhäuser

Grafik/Gestaltung/Produktion:

Christin Hatting

Schlussredaktion:

Christine Stahr,

Tanja Synofzick

Titelmotiv:

superReal

Anzeigenleitung:

Regina Hamdorf,

Tel. 0211 887-1484,

fz.marketing@

handelsblattgroup.com

Crossmediasales:

Martina Kosch,

Tel. 0211 887-1472,

fz.marketing@

handelsblattgroup.com

Disposition:

Alexandra Zoll,

Tel. 0211 54227-662,

fz.marketing@

handelsblattgroup.com

SERVICE:

Inland

Tel. 0800 000-1637

Fax 0800 000-2959

Ausland

Tel. +49 (0)211 887-3670

Fax +49 (0)211 887-3671

kundenservice@fachmedien.de

ANSCHRIFT DES VERLAGS:

MEEDIA GmbH & Co. KG,

MEEDIA Verwaltungs-

gesellschaft mbH

Kleine Johannisstr. 6,

20457 Hamburg,

Tel. 040 431 7947-0

Fax 040 431 7947-33

absatzwirtschaft.de

Geschäftsführung:

Georg Altrogge,

Andrea Wasmuth

Anzeigenpreisliste:

zzt. gilt Nr. 1 ab 1. Januar 2018

Erscheinungsweise:

monatlich

Bezugspreise:

Einzelheft € 14,80 zzgl.

Versandkosten

Jahresvorzugspreis

Inland € 141,- inkl. 7/19 % MwSt.

zzgl. € 9,- Versandkosten

Abo für Studenten

gegen Vorlage einer gültigen

Bescheinigung jährlich

€ 75,50 inkl. 7/19 % MwSt.

zzgl. € 9,- Versandkosten

Auslandsabonnement

jährlich € 129,78

zzgl. € 30,- Versandkosten,

für EU-Länder zzgl. MwSt.,

Luftpostgebühren auf Anfrage.

Mitglieder des Deutschen

Marketing Verbandes e. V. (DMV)

und des Vereins Deutscher

Ingenieure e. V. (VDI) beziehen

die absatzwirtschaft in der

Printversion bzw. als E-Paper

im Rahmen des jeweiligen

Mitgliederbeitrags.

Abonnementskündigungen

sind nur mit einer Frist von

21 Tagen zum Ende eines

Bezugsjahres möglich.

Im Falle höherer Gewalt

(Streik oder Aussperrungen)

besteht kein Belieferungs- oder

Entschädigungsanspruch.

Bankverbindung:

MEEDIA GmbH & Co. KG

HypoVereinsbank

IBAN:

DE32 3022 0190 0025 3421 78

SWIFT-Code / BIC:

HYVEDEMM414

Litho, Druck,

Verarbeitung, Versand:

Vogel Druck, Würzburg

ISSN 0001-3374



Sofern Sie Beiträge dieser Zeitschrift in Ihren internen elektronischen Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten Sie die erforderlichen Rechte und/oder digitalen Beiträge unter pressemonitor.de oder unter Tel. 030 284930 PMG Presse-Monitor Deutschland GmbH & Co KG. **DPV Vertriebservice GmbH** Süderstr. 77, 20097 Hamburg, dpv-vertriebservice.de