

Dieses eine Leben – Appell für eine Auszeit

In seltenen Momenten lassen wir die letzten Tage, Wochen oder Jahre Revue passieren. Wir stellen fest, dass wir einmal andere Vorstellungen hatten von dem, was man so Leben nennt. Wir wollten etwas bewegen, etwas verändern. Es beschleicht uns das Gefühl, dass wir nicht ändern, sondern verändert werden: durch Partnerschaften, Wirtschaftskrisen, Jobs, Zeitmangel, Bequemlichkeit. Zeit, sich auf die persönlichen Wünsche und Träume zu besinnen.



WVON DANIELA SCHOLL

ir sind schon ein gut funktionierendes Völkchen. Wir sind pünktlich, fleißig, sparsam und dabei auch noch bescheiden. Wir stehen morgens auf, frühstücken, fahren ins Büro, prüfen unsere E-Mails, diskutieren höflich mit den Kollegen und Mitarbeitern, haben Telefon- oder Videokonferenzen, machen Mittagspause, schreiben Listen mit dringenden Aufgaben, arbeiten einen Punkt davon ab, schreiben neue drauf, fahren spät nach Hause, bringen – sofern vorhanden – noch die Kinder ins Bett, werfen die Waschmaschine an und hören uns die Alltagssorgen des Partners an. Vielleicht schauen wir noch ein wenig fern oder surfen kurz im Netz, prüfen ein letztes Mal unsere E-Mails und gehen ins Bett. Wir funktionieren. Und ab und an im Alltagstrubel schreiben wir Dinge auf unsere imaginäre Liste. Wenn einmal Zeit ist, dann... «zeige ich dem jüngsten Sohn das Deutsche

Museum in München, mache die Steuererklärung, gehe endlich mal wieder am Sonntag auf den Fußballplatz, schreibe meiner Tante, ordne meine Briefmarkensammlung, kümmere mich um meine Freunde/Verwandten/Familie, kümmere mich mal nur um mich, mache mehr Sport oder einen ausgiebigen Urlaub, nehme mir den Spanisch-für-Anfänger-Kurs vor oder besuche mal wieder meinen Studienfreund Timo.«

Wir hatten einmal andere Vorstellungen davon, was man so Leben nennt.

Wie hatten wir uns nach dem Studium darauf gefreut, dass wir jetzt erst einmal richtig Geld verdienen und uns unsere Wünsche erfüllen: Reisen, ein schönes Haus bauen, das Trekking-Bike kaufen, das lang ersehnte Auto. Das Auto steht seit Jahren in der Garage und die Freude an seinem Anblick hat sich etwas abgenutzt, das Haus macht keinen Sinn, weil uns der

Arbeitsmarkt sechs Umzüge in 15 Jahren aberlangt hat, das Reisen beschränkt sich auf »endlich mal wieder ausschlafen«, und fürs Radfahren fehlt uns seit Jahren die Zeit.

Wenn uns dieses Gefühl beschleicht, dass wir uns alles doch einmal so ganz anders vorgestellt hatten, dann sagt uns der innere Schweinehund auch noch, dass das Leben kein Ponyhof sei, dass man eben arbeiten müsse, dass man ja nicht einfach ausbrechen könne wegen der Kredite, die regelmäßig abzuzahlen sind, oder wegen der Versicherungen. Und überhaupt, wo kämen wir denn hin, wenn alle machen, worauf sie Lust haben?

Ja, und wo kommen wir hin, wenn alle funktionieren und aufhören, sich den eigenen Träumen und Wünschen zu stellen, wenn alle im gleichen Takt laufen und keiner laut singend Sirtaki tanzt? Wenn der Blick für die kleinen Dinge im Leben unscharf geworden ist, weil uns unsere To-do-Listen den Tag füllen und unsere Energie komplett dafür draufgeht, irgendwie den Alltag zu meistern? Und wo kämen wir denn hin, wenn alle plötzlich mal innehalten und sich auf ihre persönlichen Wünsche und Träume besinnen?

Die DAK betitelt ihren »Gesundheitsreport 2014« mit »Die Rushhour des Lebens. Gesundheit im Spannungsfeld von Job, Karriere und Familie« und schreibt: »Die Beschäftigten stehen in der Rushhour des Lebens gehörig unter Druck. Wer an den gestellten Ansprüchen scheitert oder den eigenen Erwartungen nicht genügt, droht auf lange Sicht auszubrengen und psychisch zu erkranken.« Die Techniker Krankenkasse TK fasst es in ihrem »Gesundheitsreport 2013« so zusammen: »Heute gibt es immer mehr abwechslungsreiche Erwerbsbiografien, die Erwerbstätigkeit von Frauen nimmt zu, der Anteil der Männer, die Auszeiten für Kinderbetreuung nehmen oder in Teilzeit arbeiten, steigt. Immer mehr Arbeitsverhältnisse sind befristet, viele Unternehmen verpflichten Zeitarbeiter. Aber auch von den festen Beschäftigten wird ein hohes Maß an Flexibilität erwartet. Die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmt durch mobile Kommunikation und globale Märkte. Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt gehen an vielen Beschäftigten nicht spurlos vorbei. Obwohl die Steigerungsraten bei den Fehlzeiten insgesamt in den letzten Jahren moderat sind, nimmt der Anteil psychisch bedingter Krankenschreibungen überproportional zu.« Da sind wir hingekommen.

Mit einer Geschichte von einer, die es gewagt hat, aus diesem funktionierenden Hamsterrad auszubrechen, möchte ich Ihnen Mut machen. Ulrike M. Walter hat zwei Kinder großgezogen und sich als selbstständige Freiberuflerin durchgeboxt, während sie sich lange Zeit den Erwartungen anderer mehr oder weniger angepasst hat. Als ihre Mutter starb, da war sie da, die Überzeugung, dass sie jetzt einmal ihre Träume angehen muss. Heute ist der erste Tag vom Rest des Lebens. Und so setzte sie ihn um, den Jugendtraum, einmal in Manhattan zu leben und zu arbeiten, für ein paar Monate. Erspartes hatte sie, aber war es denn vernünftig, die Notgroschen für den Traum auszugeben? Wohin gehen die Kunden mit ihren Anfragen, wenn das kleine Unternehmen »LAND-SEHEN – Ordnung für Ihr Büro« ein paar Monate lang nicht besetzt ist? Kann sie die gerade volljährigen Kinder für diese Zeit alleine lassen? Den gerade verwitweten Vater? Ist das Risiko zu groß? Ist es das alles wert? Ulrike Walter wagte es.

Die große Herausforderung bei einer Auszeit scheint vielmehr zu sein, es tatsächlich zu tun.

Mittlerweile haben die ersten Firmen erkannt, dass Menschen zwischendurch einmal oder mehrmals innerhalb des Erwerbslebens eine Pause brauchen: für die Kindererziehung, die Pflege der Eltern, eine Weiterbildung in aller Ruhe oder im Rahmen eines Sabbaticals für die ganz persönliche Auszeit. »Wenn ich mal in Rente bin« passt nicht mehr zu unserem Leben. Flexible Arbeitszeiten und verschiedene Arbeitszeitmodelle (Zeitwertkonten, Teilzeitmöglichkeiten, Jobsharing, Sabbatical-Sparmodelle) haben die ersten zeitlichen, rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen geschaffen, um Auszeiten einfacher zu ermöglichen. Bei der Großzahl der Firmen gibt es zwar noch keine fertigen Angebote, dafür ist aber das Verständnis gewachsen, sich des Themas anzunehmen und auf Anfragen entsprechend positiv zu reagieren. Das heißt, dass Sie vielleicht Vorreiter sind, dass Ihr Arbeitsvertrag später als Vorlage dienen wird. Das heißt auch, dass es ein paar Wochen dauern kann, bis sich Ihr Anliegen für alle Beteiligten »richtig anfühlt«. Das heißt auch, kompromissbereit zu sein und das eigene Anliegen mit Vehemenz zu verfechten.

Dass es heutzutage möglich ist, eine Auszeit zu nehmen, bestreitet wahrscheinlich niemand. Dass es sinnvoll ist, ist für den ein oder anderen auch nachvollziehbar. Die große Herausforderung scheint mir vielmehr zu sein, es tatsächlich zu tun. Sich einzugestehen, dass man eine große Pause benötigt. Sich einzugestehen, dass man einmal andere Träume hatte. Sich einzugestehen, dass es gut ist, diesen Weg zu gehen. Die Neugier wieder zu entdecken, das innere Feuer. In meiner Beratungsarbeit bin ich Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen begegnet. Beispielhaft nenne ich gerne einige Situationen und bin mir doch bewusst, dass jeder Mensch und jede Situation einzigartig ist:

»Ich kann nicht mehr, ich brauche eine Erholungspause«
So hat sich schon mancher Kunde bei mir vorgestellt. Wenn sich mit diesen Worten Ihre derzeitige Situation am besten beschreiben lässt, dann ist es an der Zeit, etwas zu verändern. Eine Auszeit kann Ihnen helfen, erst einmal die nötige Kraft zu finden, um sich der nötigen Veränderungen bewusst zu werden und diese dann auch tatsächlich anzugehen. Um einen krankhaften Erschöpfungszustand auszuschießen, ist der erste Gang zum Hausarzt. Steht einer Auszeit gesundheitlich nichts im Wege, kommt schnell die Frage auf »Was kann ich tun?«. Die Antwort ist individuell. Wie erholen Sie sich gut? Sind Sie ein Naturliebhaber? Tanken Sie Kraft beim Aufenthalt an der frischen Luft? In den Bergen oder am Wasser? Möchten Sie Bücher oder Wein lesen? Fühlen Sie sich gut, wenn es 35 Grad im Schatten hat oder brauchen Sie dazu etwas ganz anderes? Entspannen Sie beim Musikkonsumieren oder beim Musikmachen? Wenn Sie sich diese und ähnliche Fragen stellen, dann finden Sie auch Ihren Platz zum Erholen, Kraft tanken und Pläne schmieden, wie sich die Dinge im Alltag ändern lassen.

Unsere Pläne lassen sich nicht unbegrenzt auf morgen verschieben.

»Dieses eine Leben – jetzt oder nie«
Das Unterbewusstsein funkt schon länger SOS und morst »Du lebst nicht dein Leben, du vernachlässigst die Dinge, die dir wichtig sind«, aber der Alltag hat uns fest im Griff und so verschieben wir unsere oftmals sehr konkreten Pläne Jahr um Jahr. Leider ist es bei vielen ein Schick-

salsschlag, der sie daran erinnert, dass wir unsere Pläne nicht unbegrenzt auf morgen verschieben können, denn irgendwann gibt es kein morgen mehr. Dann fassen sie ihren Mut zusammen und gehen es an, den großen Traum, das Projekt, die Veränderung. Eine Auszeit verschafft den zeitlichen Freiraum, um sich um die Herzensangelegenheiten zu kümmern. Und dann geht es meistens auch schon los: eine Reise, ein soziales Projekt, die neue Wohnung, aber auch eine Trennung vom Partner, ein neuer Job. »Jetzt oder nie«, da kann alles passieren.

»Etwas mehr Sinn, bitte!«

»Ich mag meinen Job, ich mag mein Leben. Ich bin größtenteils zufrieden mit meinem Alltag. Aber ich möchte mich so gerne engagieren, für den Tierschutz, die Menschenrechte, benachteiligte Kinder, vergessene Alte, die Umwelt. Ich schaffe das nicht während meines Alltagslebens, von daher möchte ich mich zwei bis drei Monate am Stück in ein Projekt einbringen.« Dieser Wunsch begegnet mir in den letzten Jahren immer häufiger. Ein paar Monate Auszeit, und dieser Lebenstraum ist möglich. Menschen mit 20 Jahren Berufserfahrung, erfolgreich im Job und ausgeglichen im Privatleben, packen ihren Koffer und geben Kindern in den Slums von Delhi Englischunterricht, pflanzen Bäume in Mexiko, arbeiten in einem Nationalpark in Chile, unterstützen HIV-infizierte Mütter in Kenia. Die meisten kommen bereichert zurück, dankbar für diese Chance. Und finden jetzt im ausgefüllten Alltag doch die ein oder andere Stunde, um »ihr« Projekt weiterhin zu unterstützen.

Man wurde dann doch Ingenieur, es erschien vernünftiger.

»Das Leben spüren: Reisen, sich ausprobieren, einen anderen Alltag entdecken«
»Ich wollte entweder Bankkaufmann oder Hotelkaufmann werden. Vor 20 Jahren habe ich mich für die Finanzdienstleistung entschieden, aber in den letzten Monaten frage ich mich immer häufiger, wie es sich angefühlt hätte, dieses andere Leben. Und ich möchte es einfach einmal ausprobieren, für ein paar Monate diese Erfahrung sammeln.« Diesen Wunsch haben einige Menschen. Für ein paar Monate in eine fremde Lebenswelt eintauchen und sich ausprobieren: ein B&B

in Südengland, vielleicht wäre es das? Eine Autowerkstatt für Oldtimer, war das der Jugendtraum? Man wurde dann doch Ingenieur, es erschien vernünftiger. Es ist heute so einfach geworden, ein paar Monate in so ein anderes Berufsleben hineinzuschnuppern. Eine Auszeit schafft hierfür den zeitlichen Freiraum.

Wo stehen Sie? Was hat Sie veranlasst, diesen Artikel bis hierhin zu lesen? Welche Informationen fehlen Ihnen? Welche Befürchtungen halten Sie davon ab?

Ulrike Walter ließ sich nicht abhalten. Da das Arbeitsvisum als zu große Hürde erschien, um für ein paar Monate den Traum leben zu können, wurde eine registrierte gemeinnützige Organisation gesucht, die eine Mitarbeit im Rahmen von »Volunteering« anbot. Die verschiedenen Apartmenthäuser, die »Wohnen auf Zeit« anboten, passten nicht zum Bauchgefühl. Also warum nicht frei Schnauze die sympathischste Frau aus einem Netzwerk suchen und sie fragen, ob für ein paar Wochen ein Bett frei ist? Die Aufträge des kleinen Unternehmens wurden durch eine Marktbegleiterin ausgeführt, mit welcher vorher genau abgesprochen wurde, wie mit den Kundenanfragen umzugehen ist. Die Kinder waren »not amused« und wollten die Mutter nicht so lange vermissen. Doch letztendlich ging eine Tochter in der gleichen Zeit für ein halbes Jahr nach Australien und die andere Tochter arrangierte sich damit, dass Mutter und Schwester unterwegs sind und ihren Traum leben. Es wird ihr ein Vorbild sein.

Die Erfahrungen und Erlebnisse sind der Treibstoff für neue Ideen.

Die New Yorker Zeit schließlich dauerte vier Monate, öffnete Türen zu neuen Freundschaften, neuen Bekanntschaften und vor allem öffnete sie Augen und Ohren für Geschäftsideen und für viele andere Möglichkeiten, die aus dem Blickwinkel zuvor nicht sichtbar waren. Heute noch, fast zwei Jahre später, sind die Erfahrungen und Erlebnisse Treibstoff für neue Ideen. Und vor allem der Mut, es einfach gewagt zu haben, ist Teil des Alltags geworden. Dort wagt sie einiges mehr, setzt ihre kreativen Ideen in die Tat um, was sie sich vorher auf diese Weise nicht getraut hätte. Dieses eine Leben. Leben Sie es. Erzählen Sie Ihre Geschichte. Machen Sie Mut.



Daniela Scholl

berät und begleitet Menschen, die eine berufliche Auszeit nehmen möchten. Sie sieht sich als Mutmacherin, diesen Schritt zu gehen, gibt Tipps und recherchiert für jede Auszeit die individuellen Möglichkeiten. Nach zwei eigenen Auszeiten ist sie der festen Überzeugung, dass eine Auszeit eine wertvolle Bereicherung fürs Leben ist. Daniela Scholl lebt in Frankfurt am Main, wo sie auch ihre Auszeitagentur betreibt. Email: info@auszeitagentur.de, www.auszeitagentur.de

Buchtipp



Alexander Reeh, mit einem Beitrag von Daniela Scholl.

Chef, wir müssen reden. Der Traum vom Ausstieg auf Zeit. Inspirierende Geschichten von Menschen, die das Abenteuer einer Auszeit wagten. Mit vielen Informationen und praktischen Tipps.

ISBN-13: 978-3-95488-496-4
1. Auflage 2013
Engelsdorfer Verlag
Paperback, Format: 21x15
280 Seiten, mit Abbildungen