

Enge in der Brust

Viele Arbeitnehmer träumen von einer Auszeit, aber nur wenige nehmen sie. Was bringt ein Sabbatical?

VON JOACHIM MOHR



Aussteiger Krause im australischen Kangaroo Valley

Nicht mehr telefonieren, kein Computer mehr, keine stundenlangen Meetings, abends nicht mehr vor dem Fernseher abhängen – all das Gewohnte war plötzlich weg.

Die ersten Wochen seines Sabbaticals in Australien waren eine harte Probe für Frank Krause. Der erfolgreiche Manager der Luft- und Raumfahrttechnik lebte zurückgezogen auf einer Farm im Kangaroo Valley, ohne Auto, der nächste Ort lag zu Fuß eine halbe Stunde entfernt.

Es ging schon besser, als er für anderthalb Monate einen ehrenamtlichen Job in einem Delphin-Zentrum annahm, Touristen betreute und bei Reparaturen half. Und dann tat, was er schon immer tun wollte: Er besuchte einen Sprachkurs und reiste, frei nach Lust und Laune, mehrere Wochen durchs Land.

Der Aufbruch zu seiner Auszeit war nicht ganz so freiwillig gewesen. Wochen zuvor, an einem Sonntagmorgen, hatte er plötzlich „ein Gefühl von uner-

träglicher Enge in der Brust“. Sofort dachte er an einen Herzinfarkt.

Der Arzt in der Notaufnahme konnte im EKG allerdings nichts akut Gefährliches entdecken. Er warnte den angespannten Manager aber eindringlich, dass der Brustschmerz ein Symptom für Überarbeitung sein könne.

Und tatsächlich zog Krause rund zwei Monate nach dem warnenden Schock die Notbremse: Trotz Top-Gehalts, teurer Autos und Yachturlaub kündigte er seinen aufreibenden Job – und floh vor seiner Arbeitssucht bis ans andere Ende der Welt nach Down Under: „Ich wollte meine Ruhe haben“, sagt er, „um über mein Leben nachzudenken.“

Mehr als ein Drittel der Arbeitnehmer in Deutschland wünscht sich nach einer Umfrage eine solche Auszeit vom Job. Jedoch nur etwa drei Prozent, so Schätzungen, nehmen tatsächlich auch eine. Für manche ist ein Sabbatical vor allem ein Urlaub in XXL, andere wollen

sich intensiv um ihre Kinder kümmern oder eine Doktorarbeit schreiben, wieder andere zu sich selbst finden.

Doch die meisten Aussteiger auf Zeit eint ein Ziel: Sie wollen vor dem Stress und dem Druck der modernen Arbeitswelt abhauen, sich wenigstens für ein paar Monate dem Wahn entziehen, jede Minute und überall erreichbar sein zu müssen, noch schneller und effizienter zu werden und noch mehr leisten zu wollen.

„Ich fühlte mich permanent ausgelaut“, schreibt der Ingenieur Krause in seinem Buch „Notstopp. Ein Manager mit Burn-out steigt aus“*. „Ich habe gemerkt, dass ich einfach nicht mehr abschalten konnte.“ Arbeit war der einzige Inhalt in seinem Leben. Doch gerade die machte ihm plötzlich keinerlei Freude mehr.

Aber was bringt so ein Ausstieg nur für ein paar Wochen oder Monate? Kann ein Sabbatical verhindern, dass der Job und der Alltag einen zerschleifen? Hat eine Auszeit nur einen kurzfristigen Er-

holungseffekt, der schnell verpufft, oder kann eine längere freie Zeit dauerhaft zu einem entspannteren Leben führen?

Seriöse Untersuchungen, was Sabbaticals genau bewirken, gibt es nur wenige. Die Sozialwissenschaftlerin und Volkswirtin Barbara Siemers, die ihre Doktorarbeit über die Langzeitpause im Beruf geschrieben hat, unterscheidet fünf Motivationen, warum Menschen sich ausklinken: zur Erholung, um Aufgaben in der Familie zu übernehmen, für die berufliche Weiterbildung, um sich persönlich neu zu orientieren oder um ein konkretes Projekt zu verwirklichen, etwa ein Buch zu schreiben.

Nach Siemers' Erkenntnis kann ein Sabbatical für den Regenerationstyp, der sich seit längerem überfordert fühlt, zwar wie „eine Notbremse“ wirken und kurzfristig helfen. Dauerhaft sei es aber entscheidend, „sich Erholung in regelmäßiger und ausreichender Form im Alltag zu organisieren“.

Auch die Arbeitsmedizinerin und Vizepräsidentin des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte, Anette Wahl-Wachendorf, warnt, „eine dauerhafte Überlastung im Beruf wird durch ein Sabbatical nicht besser“. Zwar könne in kreativen Jobs eine Auszeit zu neuen Ideen führen. „Ein Sabbatical kann für ein Unternehmen aber kein Instrument der Prävention sein.“ Drohten Mitarbeiter einer Firma durch zu viel Arbeit krank zu werden, dann „müssen die Arbeitsprozesse und die Anforderungen verändert werden“.

Eine israelisch-amerikanische Studie unter Federführung der Universität Tel Aviv zeigte, dass bei Hochschulangeestellten ein Sabbatical den Stress im Job und die Gefahr eines Burnouts zwar erst einmal deutlich senkte. Längerfristig aber, wenn die Mitarbeiter einfach in die frühere Arbeitsumgebung zurückkehrten, stieg der Arbeitsdruck wieder an.

Dabei waren rückblickend jene Wissenschaftler besonders zufrieden mit ihrem befristeten Ausstieg, die weitgehend das getan hatten, was sie ganz persönlich wollten, sich möglichst weit von ihrem normalen Job entfernt und ihre Auszeit im Ausland verbracht hatten.

Das Sabbatjahr kennen fromme Juden schon aus der Tora, ihrer heiligen Schrift. Danach sollen jedes siebte Jahr die Äcker ruhen, damit sich die Böden erholen können. So hat das Sabbatical wohl seine Wurzeln in der über 2000 Jahre alten



Tora. In die neuzeitliche Arbeitswelt führten amerikanische Hochschulprofessoren den Begriff ein: Sie nahmen ein Semester frei von jeglicher Lehrverpflichtung, um sich in dieser Zeit ausschließlich der Forschung widmen zu können.

Die ersten Sabbaticals in Deutschland gab es 1987 an Berliner Schulen: Die Lehrer konnten eine einjährige Pause vom Dienst nehmen, um sich von ihrer hohen Belastung zu erholen.

Heute bieten fast alle staatlichen Arbeitgeber und viele große Unternehmen solche Auszeiten an, meist zwischen drei Monaten und einem Jahr. Einen gesetzlichen Anspruch darauf gibt es allerdings nicht.

Arbeitsrechtler raten Beschäftigten, auf jeden Fall einen Sabbatical-Vertrag mit ihrer Firma zu schließen, so dass es um Dauer, Bezahlung und die Rückkehr an den Arbeitsplatz keinen Streit gibt. Damit der Arbeitnehmer in der Auszeit nicht ohne Gehalt dasteht und weiter sozialversichert ist, geht dem Sabbatical

meist eine Ansparphase voraus: So arbeitet jemand etwa eineinhalb Jahre für nur 75 Prozent seines Einkommens, kann dann aber ein halbes Jahr frei machen bei weiterhin 75 Prozent Gehalt.

Der Luft- und Raumfahrtmanager Krause kehrte aus seinem Sabbatical jedenfalls verändert zurück. Er wechselte zu einer mittelständischen Unternehmensberatung, wo er engagiert arbeitet, aber auf eine gesunde Balance zwischen Beruf und Freizeit achtet: „Ich möchte meine Arbeit gern machen, aber ich möchte sie auch gern wieder loslassen können.“

Für alle Menschen, die ein Sabbatical planen oder gerade hinter sich haben, hat er einen wichtigen Rat: „Beugen Sie aktiv vor, damit Sie nach Ihrem Job-Wiedereinstieg nicht von neuem in die Burnout-Spirale geraten.“

* Frank Krause: „Notstopp. Ein Manager mit Burnout steigt aus“. Books on Demand, Norderstedt; 172 Seiten; 22,90 Euro.