

**Claudia P.:** «Nach zehn Jahren in der gleichen Firma möchte ich mir eine Auszeit nehmen. Macht das Sinn, und was sollte ich dabei bedenken?»

## «Sabbatical – was muss ich wissen?»

**A**uszeiten sind beliebt und gewisse Formen davon sind sogar fest in unserer Kultur verankert. Die 19-jährige junge Frau, die nach dem Lehrabschluss und dem ersten Berufsjahr einen Australienaufenthalt plant, wird in ihrem Umfeld heute wohl kaum noch Erstaunen auslösen. Sie wird dort ihre Englischkenntnisse ausbauen und vor allem ihren Horizont erweitern. Sie wird lernen, dass vieles, was sie als selbstverständlich erachtet, nur im heimischen Luzern selbstverständlich ist und dass es auch andere Lebensphilosophien gibt, als jene, mit denen sie aufgewachsen ist.

Auszeiten sind kein neuer Trend. Es gibt katholische Familien, in denen sich die jungen Männer seit Generationen um die Mitgliedschaft in der Schweizergarde im Vatikan bewerben. Auszeiten müssen auch nicht weit entfernt stattfinden. Der Schrebergarten kann genauso ein Refugium sein, wie das jährliche Trekking in der Wüste.

Überhaupt ist eine Auszeit nicht an einen Ortswechsel gebunden. Nehmen wir etwa die Fastentradition. Eine Verhaltensänderung wie das Fasten lässt uns manches wieder bewusst erleben. Hunger zu verspüren, nach dem Fasten wieder in einen Apfel zu beissen – das sind Sinneswahrnehmungen, die in unserem Alltag selten geworden sind.

Neu ist, dass Auszeiten oder Sabbaticals fester Bestandteil von Arbeitsverträgen sein können, vor allem bei Kadermitarbeitenden oder als Dienstaltersgeschenk.

### Darauf sollten Sie beim Sabbatical achten:

■ **Nehmen Sie sich genug Zeit für die Vorbereitung, sinnvoll ist ein Jahr.** Warum so lange? Der einfachste Grund ist die Vorfreude. Sie werden eine relativ tiefe Entspannung bereits in dem Moment wahrnehmen, in dem Sie sich zu einem Sabbatical entscheiden. Immer wieder werden Sie in Gedanken bereits auf der Alp oder im südafrikanischen Nationalpark sein. Geniessen Sie das. In der Vorfreude stört Sie auch die fehlende Dusche nicht, oder dass die Arbeit im Tierpark schon morgens um fünf beginnt und dies sieben Tage die Woche. Zudem brauchen Sie Zeit, um Fragen zu klären: Welche Art von Auszeit passt? Ist es richtig nach Brasilien zu reisen trotz der fragilen Gesundheit der Mutter oder gerade deswegen? Möchten Sie anderen in Ihrer Auszeit helfen oder eben gerade nicht, weil sie dies im Pflegeberuf schon machen?



**«Beim Weggehen wird ein Kulturschock erwartet, bei der Rückkehr eher weniger.»**

**Thomas Ihde,** Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH sowie Präsident von Pro Mente Sana

■ **Wählen Sie die passende Länge.** Das Sabbatical sollte so lange dauern, dass Sie nicht nach der ersten Woche schon wieder an die Rückkehr denken. Gut vorbereitete sechs Wochen können aber genauso effektiv sein, wie schlecht vorbereitete sechs Monate. Bei sehr kurzen Auszeiten – beispielsweise drei oder 10 Tage – empfiehlt es sich aber, dass man sich dies wiederholt «leistet».

■ **Seien Sie ruhig mutig.** Wählen Sie etwas, das ausserhalb ihrer Komfortzone liegt. Arbeiten Sie am PC, lieben Sushi und kennen Sonnenuntergänge auf Fidschi? Dann fragen Sie einen Schreiner im Glarnerland, ob Sie ihm zur Hand gehen könnten. Oder lernen Sie im Berner Oberland, wie man aus Heilkräutern Urinkturen herstellt.

■ **Sie wollen doch nach dem Sabbatical etwas zu erzählen haben.** Also gönnen Sie dem Handy eine Auszeit, und Reiseblogs gibt es eigentlich auch schon genug.

■ **Das wichtigste am Sabbatical ist die Rückkehr.** Planen Sie mindestens eine Woche zwischen der Rückkehr und dem ersten Arbeitstag. Und legen Sie diesen auf einen Donnerstag oder Freitag, so dass die erste Arbeitswoche kurz ist. Schaffen Sie zudem ein wöchentliches Zeitfenster, in dem Sie etwas von der Auszeit beibehalten. Gelingt Ihnen dies schlecht, dann reservieren Sie sich alle drei Monate ein Miniauszeitwochenende.

Bereiten Sie sich vor allem innerlich auf die Rückkehr vor. Beim Weggehen wird ein Kulturschock erwartet, bei der Rückkehr eher weniger. Doch Ihre neuen Erfahrungen haben Sie in Ihrer Wahrnehmung verändert, vielleicht auch in Ihren Werten. Ein Teil Ihres Umfelds wird dies vielleicht nicht nur positiv aufnehmen, dafür werden Ihnen andere Menschen plötzlich näher stehen. Gerade wer länger als drei Monate weg war, wird einige Zeit brauchen, um im (beruflichen) Alltag wieder Fuss zu fassen.

Fragt man Menschen nach einer Auszeit, ob es sich gelohnt hat, lautet die Antwort meist: «Das hätte ich schon viel früher machen sollen.» Aber wie gesagt: Um den gewohnten Trott zu verlassen und einfach mal zur Seite zu treten, kann man auch einfach mal an einem Donnerstag frei nehmen.

### Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an: Thomas Ihde, Beobachter, Postfach, 8021 Zürich; thomas.ihde@beobachter.ch