

REDLINE | VERLAG

Christa Langheiter

Mut zur Auszeit

Mit Sabbatical, Langzeiturlaub und Ausstieg auf Zeit
zu mehr Lebensqualität und neuen Perspektiven



Christa Langheiter

Mut zur Auszeit

Mit Sabbatical, Langzeiturlaub
und Ausstieg auf Zeit
zu mehr Lebensqualität
und neuen Perspektiven

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
langheiter@redline-verlag.de

Nachdruck 2012

© 2006 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Karina Matejcek, Wien
Satz: satzstudio@zeiner.net
Umschlag: init, Büro für Gestaltung, Bielefeld
Umschlagabbildung: plainpicture, Hamburg
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86881-377-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-105-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Ein neuer Trend	11
Ursprünge	13
Prominente Auszeitnehmer	14
Vor der Auszeit	15
Will ich oder will ich nicht?	16
Checkliste: Auszeitmotive	16
Fasten und Vision Quest	17
Ängste und Vorbehalte	19
So können Sie Ihren Einwänden begegnen	24
So sehen Arbeitgeber eine Auszeit im Lebenslauf	26
Erfahrungsbericht: Das tun, was mir spontan einfällt	28
Muss ich oder muss ich nicht?	30
Vom Stress zum Burnout	30
Stressrisiken	31
Die Stufen des Burnouts	32
Test: Bin ich burnoutgefährdet?	33
Erfahrungsbericht: Auszeit auf Lebenszeit	39
Arbeitssucht	42
Kann ich oder kann ich nicht?	43
Machen meine Finanzen mit?	43
Checkliste: Setzen Sie den Rotstift an!	44
Erfahrungsbericht: Selbstsorge statt Selbstvorsorge	47
Macht meine Familie mit?	51
Auszeit mit oder ohne Partner?	52
Auszeit mit Kindern	52
Erfahrungsbericht: Unendlich Zeit haben – eine Herausforderung	54
Erfahrungsbericht: Man darf niemandem sein Herzensbedürfnis wegnehmen	60

Macht mein Chef mit?	62
Was Österreichs Kleinunternehmen von Auszeit halten	63
Den rechtlich-organisatorischen Rahmen finden	70
Kündigen oder bleiben?	70
Die richtige Dauer der Auszeit	73
Sabbatical	73
Das Prinzip des Sabbaticals	73
Sabbatical-Skepsis	74
Bildungskarenz	90
So überzeugen Sie Ihren Arbeitgeber von einer Bildungskarenz	91
Freistellung gegen Entfall der Bezüge	92
Exkurs: Internationale Auszeitmodelle	93
Urlaubszusammenlegung und Zeitausgleich	95
Unbezahlter Urlaub	95
Studienabschluss-Stipendium	96
Voraussetzungen für ein Studienabschluss-Stipendium	97
Selbst kündigen – selbst versichern	98
Selbstkündigung – das sollten Sie wissen	98
Versicherungsmöglichkeiten	98
Literarisches Stipendium	100
Künstlersozialversicherung	101
Forschungsfreisemester	101
Von Erspartem leben	102
Welches Modell für wen?	103
Was Österreichs Unternehmer von Auszeit halten	104
Was tun in der Auszeit?	109
Reisen	109
Was tun mit der Wohnung?	110
Was tun mit dem Auto?	111
Reisen mit wem?	113
Erreichbar sein oder nicht?	113
Checkliste Reisevorbereitung	114
Erfahrungsbericht: Nur mehr die Sorgen, die ins Auto passen	115
In fremden Ländern leben	118
Der Umzug	118
Flüge und Unterkunft	119

Erfahrungsbericht: Fortbildung in New York – Hochzeitsglocken in Kapfenstein	121
Erfahrungsbericht: Einen Jugendtraum erfüllt	124
Sinn suchen	126
Auf Pilgerwegen	126
Erfahrungsbericht: Wann, wenn nicht jetzt?	129
Erfahrungsbericht: Große Dankbarkeit am Jakobsweg entdeckt	133
In der Stille des Klosters	138
Erfahrungsbericht: Geschenkte Zeit	140
Im Einsatz für andere	142
Erfahrungsbericht: Wenn man will, dann kann man	144
Zeit zu lernen	147
Erfahrungsbericht: Tanz auf der Rasierklinge	148
Wieder in Schuss kommen	152
Erfahrungsbericht: Es geht auch ohne mich	157
Einfach nichts tun, einfach Zeit haben	160
Erfahrungsbericht: Zeit für mich nehmen – ich habe es mir verdient	164
Erfahrungsbericht: Grenzen im Kopf	168
Wie nach der Auszeit wieder einsteigen?	171
Nachhaltiger Auszeiteffekt	171
Worauf ich nach der Auszeit nicht verzichten möchte	172
Sanfter Übergang	173
Neuer Umgang mit Zeit	174
Zwischen Beruf und Berufung	175
Erfahrungsbericht: Von der literarischen Agentin zur Tiefenökologin	177
In neuen Job einsteigen	180
Erfahrungsbericht: Irgendwann muss man tun, wovon man träumt	181
Erfahrungsbericht: Wieder einfädeln nach der Auszeit	185
Mini-Auszeit im Alltag	189
Urlaube und Pausen sinnvoll einplanen	190
Energieschonend arbeiten	195

Auszeit – ein Märchen?	198
Danksagung	199
Literaturhinweise	200
Hilfreiche Adressen und Links	201
Stichwortverzeichnis	206

*Man entdeckt keine neuen Weltteile,
ohne den Mut zu haben,
alte Küsten aus den Augen zu verlieren.*

André Gide

Vorwort

Als ich Weihnachten 2000 nach einer Woche im Bett immer noch auf Energielevel Null war, war eines klar: eine harmlose, schnell vorüberziehende Erkältung war das nicht. Jeglicher Versuch, wieder auf die Beine zu kommen, scheiterte so schnell, wie er gestartet wurde. Bis eine endlose Odyssee bei Ärzten und Therapeuten mit der Diagnose endete: chronisches Erschöpfungssyndrom. Obwohl es sich ehrlich gesagt eher wie akutes völliges Durchgebranntsein sämtlicher Sicherungen und Leitungen angefühlt hat. Aber die Diagnose legitimierte den Energie-Null-Zustand, und ich kämpfte nicht länger dagegen an. Von da an brach ich ohne Scham in Tränen aus, wenn meine Kraft wieder einmal nicht ausreichte, um eine simple Katzenfutterdose zu öffnen, oder wenn ein Klingeln an der Tür mich völlig aus der Bahn warf, weil eine unerwartete Aufgabe auf mich zukommen hätte können.

Es dauerte fünf Monate, bis ich wieder stabil auf der Bahn stand. Aber es war nicht mehr dieselbe Bahn. Meine Weichen waren neu gestellt. Nach dieser unfreiwilligen Auszeit kündigte ich meinen gut bezahlten Job und begab mich ins Unge- wisse. Gedopt mit Qigong, Taiji, Yoga, Joggen und Natur pur warf ich mich als freie Journalistin und Texterin auf den Schreibmarkt. Das lief von Anfang an erstaunlich gut.

Im Rückblick betrachtet weiß ich, mein dringendes Wollen hat einiges bewegt. Bald spürte ich neue Talente und Interessen auf: Ich entdeckte das Märchenschreiben, ich machte eine Ausbildung zur Fastenleiterin, ich hielt Medienseminare, ich lernte das Netzwerken lieben. Sodass ich heute aus einem bunten Pool an Aufgaben schöpfe, die jeden Tag spannend, aufregend und gerade im richtigen Maß herausfordernd sind.

Diese Zufriedenheit, dieses Gelandetsein von heute hätte ich aber wohl auch anders haben können – mit weniger Dramatik, weniger Leid, weniger Gefühl der Aussichtslosigkeit. Hätte ich doch nur einmal in meinem Job innegehalten und gespürt, welches Gewitter da in mir im Anmarsch ist. Hätte ich einmal eine Auszeit gemacht!

„Halten Sie rechtzeitig inne!“, möchte ich Ihnen mit diesem Buch zurufen, haben Sie den Mut, zu schauen, ob die Bahn noch stimmt, auf der Sie sich bewegen. Finden Sie es heraus, machen Sie freiwillig (!) eine Auszeit, kehren Sie dann mo-

tiviert und aufgetankt wieder zurück und integrieren Sie Ihre Erkenntnisse in den Arbeitsalltag. Ihr Arbeitgeber wird es Ihnen spätestens dann danken. Oder aber verabschieden Sie sich von Ihrem Job, wenn er sich auch nach längerer Distanz als unpassend erweist. Ihr Arbeitgeber wird Ihnen auch das irgendwann danken. Und Sie werden es sich auf jeden Fall danken, wenn Sie das erste Mal das Gefühl des Angekommenseins spüren, das bis in die Haarwurzeln kriecht und Sie mit wohligem Schaudern „ja“ sagen lässt. Wenn Sie endlich Ihren Krimi, der seit zehn Jahren in der Schublade liegt, fertig geschrieben haben. Wenn Sie endlich die Länder bereist haben, die Sie bis dato nur am Globus mit dem Finger abgefahren sind.

Was mich so sicher macht? Bei meinen Recherchen ist mir niemand begegnet, der eine Auszeit gemacht und es hinterher bereut hat. Und was mich so sicher macht, dass ich deshalb gleich ein ganzes Buch darüber schreibe? Weil mir von Beginn meiner Recherchen an aus allen Ecken entgegenglänzte: „Das hab ich auch gemacht. Das will ich auch machen. Das mach ich gerade. Da kenne ich jemand, der das gerade macht“, sobald ich das Thema meines Buches erwähnte. Aber aus mindestens so vielen Ecken hieß es: „Das würde ich auch gerne machen, aber ...“ Und genau dieses Aber möchte ich zum Inhalt meines Buches machen. Das Aber, das einen davon abhält, einer Spur zu folgen, kann mit guter Vorbereitung geschrumpft werden. Sodass nur noch ein leichtes, klares A übrig bleibt. Ein A wie Anfang.

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, Ihnen den Mut zu geben, einen Schritt zu gehen, der Ihnen am Herzen liegt, dann ist für mich der Sinn des Buches erfüllt. Und wenn der eine oder andere Arbeitgeber erkennen kann, dass die Auszeit eines Mitarbeiters auch ein Gewinn für sein Unternehmen sein kann.

Wien, im Oktober 2006

Christa Langheiter

Einleitung

Was soll ein Buch über freiwillige Auszeit, wo so viele Menschen unfreiwillig ohne Arbeit sind? Ende Juli 2006 waren immerhin fast 200.000 Österreicher arbeitslos gemeldet und fast 50.000 in AMS-Schulungen. Ist es da nicht zynisch, darüber zu schreiben, wie man sich am besten eine längere Pause vom Job verschaffen kann? Nein, ist es nicht. Zynisch ist vielmehr, dass Arbeit und Einkommen so ungleich verteilt sind, dass die einen nicht wissen, wie sie die Arbeit bewältigen können, ohne sich kaputt zu machen, und aus dem Überstundenhamsterrad nicht herauskommen, während die anderen nicht wissen, wo und wann sie endlich wieder eine Arbeit finden können, von der sie auch leben können. Und während ernsthaft die jahrelange Fortzahlung von Bankdirektorengeltern, auch wenn die Funktion nicht mehr ausgeübt wird, am Plan steht, warten andere jede Woche auf die Angebotsprospekte der Supermärkte, um ihre Grundbedürfnisse befriedigen zu können.

Ein neuer Trend

Der Trend zur Auszeit macht Hoffnung, dass Menschen nicht länger bereit sind, ihre Gesundheit und ihre Familie der Arbeit zu opfern, sondern sich vielmehr darauf besinnen, dass es auch andere Wege für ein erfülltes Leben gibt, als maximale Leistung im Job zu erbringen. Und das wiederum macht Hoffnung, dass arbeitslose Menschen nicht länger mit einem Stigma versehen sind: Wer keine Arbeit hat, ist nichts wert. Denn wer sich einmal in der selbst gewählten Auszeit die Frage gestellt hat: „Wer bin ich ohne Arbeit?“, wird in Zukunft mehr Verständnis für Menschen haben, die unfreiwillig ohne Arbeit sind.

Der Trend zur Auszeit resultiert zuallererst aus den sich langsam verändernden Einstellungen zu Arbeit. Nicht mehr maximales Image und maximales Gehalt stehen bei vielen im Vordergrund, sondern Werte wie Authentizität, Lebensqualität und Sinnhaftigkeit halten Einzug. Denn wer 60 Stunden die Woche arbeitet und ein Topgehalt sein Eigen nennt, braucht häufig viel Geld, um sich eine gewisse Lebensqualität erkaufen zu können. Da muss massiert, gewellnast und 5-Hauben-getafelt werden. Könnte man die Balance nicht auch billiger haben? Und könnte es nicht Wege geben, gar nicht so viel Ausgleich zu brauchen, indem die Arbeit weniger anstrengend und ressourcenschonender gestaltet wird? Und wer einen Job mit hohem Fremdbestimmtheitsfaktor hat, fragt sich immer häufiger, ob die Umsetzung eigener Ideen nicht mindestens so viel wert wäre wie das Gehalt, das man sich viel zu oft mit Kompromissen erarbeitet.

Auch der neue Trend zur Selbstständigkeit mag ein Indiz für diese Sehnsucht nach sinnerfüllter Arbeit und Selbstverwirklichung sein. Der Gründerboom basiert stark auf der Gründung von Mikrounternehmen und Ein-Personen-Unternehmen, deren Zahl in den letzten zehn Jahren in Österreich um ca. ein Drittel zugenommen hat. Ihre Motive haben Wirtschaftscoach Christine Bauer-Jelinek, Begründerin der Initiative für MikrounternehmerInnen, und Ernst Gehmacher von der Sozialwissenschaftlichen Studiengesellschaft 2005 erhoben. Das Ergebnis: Fast drei Viertel der Befragten nennen „Unabhängigkeit“ und „Ideen verwirklichen“ als Motiv für die Unternehmensgründung, für über die Hälfte der Befragten ist „etwas Sinnvolles tun“ und „Werke schaffen“ der Motor der Unternehmensgründung. Von Reichtum hingegen träumen nur fünf Prozent.

Dass das Einkommen nicht mehr alleine den Wert der Arbeit bestimmt, mag auch daran liegen, dass die Arbeitnehmer von heute oft auch von dem Wohlstand profitieren können, den ihre Eltern aufgebaut haben.

Auch die sich verändernden demografischen Gegebenheiten tragen dazu bei, dass Auszeit ein immer wichtigeres Thema werden wird. Die Mitarbeiter der Zukunft werden wesentlich älter sein als heute. Schon in zehn Jahren wird aufgrund von Geburtenrückgängen die Anzahl der jüngeren Arbeitskräfte drastisch zurückgehen und die Über-45-Jährigen werden die größte Gruppe unter den Beschäftigten bilden. Auch die Anhebung des gesetzlichen Pensionsalters wird dazu führen, dass ältere Arbeitnehmer schon bald die Mitarbeiterlandschaft dominieren werden. Unternehmen werden sich also in Zukunft häufiger mit der Frage auseinandersetzen müssen, welche Rahmenbedingungen sie für die spezifischen Bedürfnisse älterer Arbeitnehmer schaffen können. Auszeitmodelle könnten dabei vermehrt eine Rolle spielen.

Und last but not least sind auch die Berufslebensläufe heutzutage nicht mehr so linear wie noch vor zwanzig Jahren. Beinahe die Hälfte aller 3,2 Millionen Arbeitnehmer in Österreich wechselt im Laufe eines Kalenderjahres den Arbeitsplatz. Wer also in der Auszeit erkennt, dass sein Job nicht mehr seinen Vorstellungen entspricht (obwohl das bei einem kleineren Teil der Auszeitnehmer der Fall ist), fällt mit einem Jobwechsel nicht weiter aus dem Rahmen und ist auch an einer neuen Arbeitsstelle kein besonderer Fall, der einer speziellen Erklärung bedarf. Und auch die Auszeit selbst verliert immer mehr das Image des Verpönten, des Faulenzens, sondern wird zum erfolgsförderlichen Punkt im Lebenslauf. Denn wer eine Auszeit gemacht hat, beweist Flexibilität, Mut und häufig Offenheit für andere Kulturen und neue Situationen. Und wer die Le-

bensläufe von erfolgreichen Persönlichkeiten betrachtet, kann meist feststellen, dass sie selten nach einem monotonen Schema verlaufen sind, sondern dass diese im Gegenteil Ups and Downs erlebten und Ideen oft gegen Widerstände durchsetzen mussten.

Nach diesem Prinzip funktioniert auch die Academy of Life von Siemens Österreich. Jedes Jahr wurden und werden visionäre „unmonotone“ Persönlichkeiten wie Peter Ustinov, die Verhaltensforscherin Jane Goodall, der Sänger Herbert Grönemeyer, Vivienne Westwood oder Karlheinz Böhm eingeladen, um jungen Managern und Managerinnen ihre individuellen Erfolgsrezepte vorzustellen. Wobei die Gästeliste zeigt, dass Erfolg über die Definition von Karriere und *wirtschaftlichem* Erfolg bereits hinausgeht.

Den Trend zur Auszeit mit Zahlen zu belegen, ist so gut wie unmöglich. Denn wie viele Menschen insgesamt eine Auszeit realisieren, ist aufgrund der zahlreichen Auszeitvarianten, von Bildungskarenz über Studienabschluss-Stipendium, Urlaubszusammenlegung bis zu Sabbaticalmodellen und Karenzierungen, nicht zu ermitteln.

Ursprünge

Das bekannteste Auszeitmodell, das Sabbatjahr, ist so alt wie das Alte Testament. *Nach sechs Jahren Bewirtschaftung sollst du das Feld ein Jahr ruhen lassen*, heißt es da. Dadurch bleibt die Ernte stabil oder wächst sogar. Nach dem Prinzip der ausgelaugten Felder, die sich wieder für einen guten Ertrag erholen müssen, funktioniert auch das Sabbatjahr, auch Sabbatical genannt, in der Wirtschaft: Hewlett Packard bietet es, Siemens bietet es und die Erste Bank ebenfalls, um nur einige zu nennen.

Den Anfang der Sabbaticals machten amerikanische Universitätsprofessoren in den 60er Jahren mit einem bezahlten Forschungsfreiemester. Eine Variante, die es auch an österreichischen Universitäten gibt. Einen kreativen Zugang zu Auszeit hat die amerikanische Tageszeitung USA Today. Ihre Redakteure können acht Wochen vom Schreiben frei bekommen, stattdessen machen sie Studien zu bestimmten Themen und berichten darüber. Nicht nur Nichtstun kann also eine Auszeitvariation sein, sondern einfach einmal innerhalb des Unternehmens eine völlig andere Aufgabe zu übernehmen und so den Kopf einmal frei zu machen für Neues. Zu diesem anderen Auszeitansatz würde auch die Initiative „Brückenschlag“ zählen, bei der Führungskräfte aus Wirtschaftsbetrieben und Sozialeinrichtungen für kurze Zeit die Seite wechseln.

Prominente Auszeitnehmer

Auch in den Lebensläufen berühmter und erfolgreicher Personen finden sich immer wieder Auszeiten. So hat Roger Enrico, CEO von PepsiCo, mit 50 Jahren eine längere Pause vom Job gemacht, um über seine Zukunft nachzudenken. Während dieser Zeit entwickelte er auf seinem Rückzugsdomizil auf den Cayman Islands und auf seiner Ranch in Montana eine spezielle Schulungsidee für die vielversprechendsten Manager von PepsiCo. Alan Cox, einer der prominentesten Linux-Entwickler, nahm ein Jahr Auszeit, um seinen Abschluss als Master of Business Administration (MBA) zu machen. TV-Moderator Christian Clerici zog sich acht Monate zurück, der ehemalige Report-Chef Wolfgang Fuchs nahm sich ein halbes Jahr Auszeit, das er hauptsächlich in den Bergen verbrachte. Und Joseph Wilhelm, Chef des Naturkostunternehmens Rapunzel AG, packte 25 Jahre nach Gründung des Unternehmens den Rucksack und reiste viereinhalb Monate um die Welt.

Vor der Auszeit

Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.

Aristoteles

Will ich? Kann ich? Muss ich? Das sind die drei Fragevariationen für alle, denen eine Auszeit im Kopf herumspukt. Manchmal handelt es sich nur um diffuse Unzufriedenheit mit der derzeitigen Arbeitssituation und es braucht keine große Auszeit, damit das Zufriedenheitsbarometer auf ein akzeptables Niveau steigt. Bereits kleine Veränderungen wie eine andere Arbeitszeit oder Unterstützung durch eine Assistentin würden helfen.

Manchmal aber geht es nicht mehr um die Frage, ob man gerne eine Auszeit machen möchte oder nicht. Wenn man sich jeden Morgen nur noch mit Widerwillen auf den Weg zur Arbeit macht, wenn der Magen rebelliert, sobald man am Schreibtisch sitzt, und abends außer Flimmerkiste schon lang kein Programm mehr angesagt ist, dann stehen die Zeiger der Auszeituhr auf „muss“. Dann gilt es nur noch zu klären, wie und wann das Burnout durch eine Auszeit gestoppt oder vielleicht noch verhindert werden kann.

Wenn Sie bei der Frage „kann ich?“ angelangt sind, gilt es nur noch äußere Faktoren zu klären: Macht Ihre Familie mit? Macht Ihr Chef mit? Macht Ihr Konto mit? Aber alles der Reihe nach.

Will ich oder will ich nicht?

Wer sich diese Frage stellt, hat entweder keinen heftigen eindeutigen Impuls für eine Auszeit gehabt oder hat ihn schon ohne Umsetzungsbeschluss vorbeiziehen lassen. Das ist verständlich. Eine Auszeit ist in den meisten Fällen eine große Sache, an der viele andere Entscheidungen und Fragen hängen. Dass man nicht spontan einem Impuls folgt, ist nachvollziehbar. Um also die Frage nach dem Wollen beantworten zu können, braucht es eine intensive Auseinandersetzung mit den Motiven für eine mögliche Auszeit. Und die sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sich darüber Gedanken machen. Sich wieder weiblicher zu fühlen, wurde in den Interviews für dieses Buch ebenso erwähnt wie endlich einmal genug Zeit für eine große Reise zu haben, eine neue Position als Mutter zu finden, nachdem die Kinder in die Pubertät gekommen sind, oder sich klar zu werden, wo seine Berufung eigentlich liegt.

Checkliste: Auszeitmotive

Warum wollen Sie eine längere Pause vom Job machen?

- ☺ Weil ich endlich meinen Traum verwirklichen will: ein Haus bauen, ein Buch schreiben, eine Weltreise machen.
- ☺ Weil ich wieder fit werden will.
- ☺ Weil ich herausfinden will, ob der Job, den ich gerade mache, der ist, den ich bis zur Pension ausüben möchte.
- ☺ Weil ich einen sinnvollen Beitrag für die Welt leisten – mich für den Umweltschutz oder für soziale Belange engagieren – möchte.
- ☺ Weil ich herausfinden will, wie ich Arbeit und Privatleben besser unter einen Hut bekommen könnte.
- ☺ Weil ich mein Familienleben aus neuer Perspektive betrachten möchte.
- ☺ Weil ich einmal eine Zeit ohne Handy, E-Mails und ständige Erreichbarkeit verbringen möchte.
- ☺ Weil ich wieder einmal Zeit für mich, meine Interessen und Hobbys haben will.
- ☺ Weil ich tun will, was mir spontan einfällt.
- ☺ Weil ich in Ruhe meine Partnerschaft überdenken möchte.

- ☺ Weil ich einen Weg suche, eine schwere Krankheit oder einen Verlust zu verkraften.
- ☺ Weil ich einmal aus dem Alltagstrott rauskommen möchte.
- ☺ Weil ich mir spezielles Wissen aneignen oder ein Studium abschließen möchte.
- ☺ Weil ich wieder mehr Freude am Job finden möchte.
- ☺ Weil ich wieder die Frau/den Mann in mir finden möchte, statt nur den Karrieremenschen vor Augen zu haben.
- ☺ Weil ich meinen eigenen Lebensrhythmus finden möchte.
- ☺ Weil ich einen neuen Umgang mit Zeit lernen will.
- ☺ Weil ich im alten Job am Plafond meiner Möglichkeiten angelangt bin.
- ☺ Weil ich herausfinden möchte, wo meine Stärken, Schwächen und Grenzen liegen.
- ☺ Weil ich Abstand zu meiner Arbeit finden möchte, die mich derzeit bis nach Hause verfolgt.
- ☺ Weil ...
- ☺ Weil ...
- ☺ Weil ...

Fasten und Vision Quest

Klarheit über seine Motive zu finden, ist schon der erste nicht ganz so leichte Schritt. Der zweite ist, zu entscheiden, ob Sie für Ihr Anliegen wirklich eine längere Auszeit brauchen oder ob nicht regelmäßig zu joggen oder ein Urlaub auf der Alm abseits der Familie auch genügen. Nun kann man viele Checklisten schreiben und Für und Wider abwägen, man kann aber stattdessen oder zusätzlich auch einfach innehalten und sich darauf konzentrieren, was das Innere einem sagt.

Wenn der Kopf sich nicht länger ausquetschen lässt, ist meist der Körper dennoch sehr „gesprächsbereit“. Das mag Ihnen nun vielleicht allzu esoterisch erscheinen, ist aber eine jahrtausendealte erprobte Weisheit, die in vielen Religionen durch das Fasten praktiziert wird: Im Christentum fastet man 40 Tage lang vor Ostern, im Islam gibt es den Fastenmonat Ramadan und im Judentum zehn Tage zwischen dem Neujahrsfest und dem Tag der Versöhnung. Das Fa-

sten befreit von unnötigem Ballast – zuerst auf körperlicher Ebene und in Folge auch auf mentaler Ebene – und legt so den Blick aufs Wesentliche frei. Fasten ist wie durch eine geputzte Fensterscheibe zu schauen. Ohne belastende Mageninhalte wird vieles klar, was zuvor durch Verdauungsvorgänge übertüncht war. Eine Fastenwoche zur Klarheitsfindung ist für Gesunde sehr zu empfehlen. In keiner anderen Zeit weiß man hinterher so genau über seine Wünsche und Pläne für die Zukunft Bescheid. Und das müssen nicht unbedingt bedeutsam klingende Projekte wie ein Studium zu beginnen oder ins Ausland zu ziehen sein. Es kann stattdessen auch klar werden, dass man einen verlorenen Kontakt zu einer alten Freundin wiederbeleben möchte, in Zukunft Müsli statt Buttersemmel zum Frühstück essen möchte oder nicht mehr am Meer, sondern in den Bergen seinen Urlaub verbringen möchte, auch wenn der Rest der Familie nicht auf Badeferien verzichten wird. Auch die Summe kleiner Veränderungen kann insgesamt einen großen Schub in Richtung mehr Lebensqualität und Zufriedenheit bringen.



Eine Fastenwoche kann nicht nur die nötige Klarheit bringen, ob Sie den großen Auszeitschritt wagen sollen, es kann auch schon eine erste Auszeiterfahrung sein, eine Mini-Auszeit sozusagen.

Den Mini-Auszeit-Charakter bekommt das Fasten insbesondere dann, wenn Sie sich entschieden haben, während dieser Zeit nicht zu arbeiten und – was ideal wäre – auch auf permanente Erreichbarkeit zu verzichten, für mehr Bewegung und Schlaf und für weniger Stress zu sorgen. Gut möglich, dass Sie in der Woche so richtig auf den Auszeitgeschmack kommen.

Wem eine Woche Fasten – etwa nach der Methode von Dr. Otto Buchinger und Dr. Hellmut Lützner, bei der keine feste Nahrung zu sich genommen wird, der Körper alles Notwendige über Gemüsebrühen, Tees und Säfte bekommt – nicht radikal genug ist, der kann die ursprünglichste Form der Visionssuche, die Vision Quest, zu Rate ziehen. Einige Tage allein in der Wildnis ohne Nahrung, das ist die verschärfte Form der Visionssuche, die heute noch bei den nordamerikanischen Indianern oder den Ureinwohnern Australiens praktiziert wird, aber auch in unserer Kultur bis ins christliche Mittelalter gang und gäbe war. Heute werden Vision Quests hierzulande professionell begleitet insbesondere für Menschen in Übergangs- und Krisenzeiten angeboten, für alle, die sich der Wildnis in sich selbst stellen und ihren Lebensfragen nachgehen wollen. Wobei nicht immer die ursprüngliche Frage, mit der man in die Wildnis ging, als Thema bleiben muss, wie Sylvia Koch-Weser und Geseko von Lüpke in ihrem Buch „Vision

Quest“ anschaulich erzählen: „Es kann auch sein, dass jemand, bevor er hinausgeht, die Absicht formuliert, sich Klarheit über seinen zukünftigen Berufsweg verschaffen zu wollen. Er möchte eine Entscheidung über einen Job treffen. Und während er dann in der Wildnis sitzt, treten alle Dinge, die er wahrnimmt und die er für wichtig hält, in Paaren auf, er sieht zwei Vögel, zwei Steine, zwei Bäume, die eng nebeneinander stehen usw. Langsam dämmert ihm, dass ihn eigentlich die Frage beschäftigt, ob er bereit für eine Partnerschaft ist, und er bestätigt in seiner Zeit in der Wildnis, dass er sich eine Bindung wünscht.“

Ängste und Vorbehalte

Sie wissen also nun, weil Sie es rational analysiert haben oder weil Ihre innere Stimme dementsprechend klare Anweisungen gibt, dass Sie eine Auszeit machen möchten, und dann ... ja, dann kommt dennoch ein Zögern. Verflixt auch. Wozu die ganzen Checklisten, das ganze In-sich-Hineinspüren, wenn es dann erst etwas gibt, das einen vom Handeln abhält? Es ist die letzte Hürde. Versprochen. Und die Hürde heißt Angst. Angst vor Veränderung. Jedes Loslassen, jeder Abschied von einer Situation schmerzt – und sei im Augenblick die Situation noch so unbefriedigend, jede Veränderung ruft zuallererst Widerstand hervor. Frei nach dem Motto „Die alten Probleme kenne ich wenigstens schon, aber wer weiß, wie das Neue wird“ klammert man sich häufig am Alten fest, ohne den Mut zu haben, Neues in Angriff zu nehmen. Das ist verständlich und menschlich. „Meine Erfahrung mit Tausenden von Menschen hat mich gelehrt, dass sie nur deshalb an ihrem Elend hängen, weil sie eine gewisse Art von Freundschaft dazu entwickelt haben. Sie haben schon so lange mit ihrer Misere zusammengelebt, dass es sich wie eine Scheidung anfühlen würde, wenn sie damit aufhören würden“, bestätigt der spirituelle Lehrer Osho in seinem Buch „Mut“. Also versuchen Sie sich in aller Freundschaft von der alten Misere zu trennen und knüpfen Sie neue Freundschaften. Das Wissen über das Phänomen des Widerstands kann dabei schon hilfreich sein. Und das Wissen darüber, dass Neues letztendlich nur erlebt werden kann, wenn Platz dafür geschaffen wurde, wenn Altes losgelassen wird. Sonst ist es wie mit einer Tasse Tee: Sie wird überlaufen, wenn man immer nur nachgießt und nie austrinkt oder sie ausleert.

Experten-Interview

**Mag. Irmgard Schrems,
Coach und Veränderungsexper-
ting über die Angst vor Ver-
änderungen**

Menschen, die in Ihre Beratungspraxis kommen, stehen oft vor der Frage, ob sie etwas in ihrem Leben verändern wollen bzw. können. Was hält die Menschen Ihrer Erfahrung nach davon ab, Schritte in Richtung Veränderung zu setzen?

Es ist ein Phänomen, dass man offenbar tendenziell lieber in den vertrauten Qualen bleibt, als ungeahnte Höhenflüge zu wagen. Im beruflichen Zusammenhang sprechen oft auch materielle Sorgen gegen eine Veränderung. Dahinter verstecken sich aber oft andere Ängste wie die Angst vorm Scheitern oder auch die Angst vor dem Erfolg.

Manchmal hängt man sich auch an (zu) große Träume wie z. B. ein Buch zu schreiben. Das sind Träume, die man leben möchte, wenn dies oder jenes passiert ist. Wenn man dies immer als Traum belässt, muss man sich nicht der Verantwortung stellen, im Hier und Jetzt etwas zu verändern, und erspart sich, eventuell draufzukommen, dass man doch nicht so begabt oder konsequent ist, wenn sich die Bestsellerseiten nicht und nicht füllen wollen.

Also lieber kleine Dinge jetzt verändern als Großes irgendwann?

Ja, manchmal ist es zielführender, kleine Dinge zu verändern und nicht so sehr in großen Entweder-Oder-Kategorien zu denken. Kündigen oder nicht kündigen ist möglicherweise gar nicht die Veränderungsfrage, um die es geht. Vielleicht geht es um eine andere Aufgabe im gleichen Unternehmen oder eine Auszeit. Das Glück schaut oft anders aus, als man denkt.