

Sabbatical 50plus! Immer mehr Frauen trauen sich

Tschüss, Alltag! Ich bin dann mal weg

Alles hinter sich lassen, die Welt bereisen oder einfach nur mal zur Ruhe kommen ...

Wer von uns hat nicht schon mal davon geträumt? Eine Auszeit vom Alltag – das wäre toll! Aber wie soll das gehen mit 50+? Die gute Nachricht: Es ist einfacher als gedacht.

Alles, was wir brauchen, ist: ein bisschen Mut und gute Planung



Auf ins Abenteuer! Elke, 54, auf dem Weg zu ihrer nächsten Etappe

Elke Hoffmann, 54
„Eines Tages sagte ich mir: jetzt oder nie! Also bin ich gegangen“

Ein Jahr Auszeit nehmen. Mal ganz was anderes machen. Ja, das wär's doch, sagen viele – und machen es doch nie. Elke war auch eine von diesen Frauen, die vom Leben träumen, statt ihre Träume zu leben. Bis sie mit 54 Jahren schließlich in ihr „Sabbatical“ startete. Und sich mit ihrem Trip durch Kanada einen Herzenswunsch erfüllte.

Warum traut die sich das?

Dabei war der Auslöser keine Sinnkrise, denn im Grunde genommen war die Augsburgerin zufrieden mit ihrem Leben. Viel mehr brachte ihre junge Kollegin sie zum Nachdenken: Die hatte spontan gekündigt, um mit dem Rucksack durch Australien zu wandern. „Sie ist weniger erfahren, weniger kompetent und hat sicherlich weniger Ersparnisse. Warum traut sie sich das und ich mich nicht?“, schoss es Elke durch den Kopf. Das Alter als Hindernis vorzuschieben, war ihr dabei zu banal. Auch der Vorwurf, dass die andere sich weniger Gedanken um die Zukunft machte, schien unfair. Denn sie hatte mit dieser Entscheidung sicherlich in eine zufriedener Zukunft investiert – mit dem Wissen im Gepäck, etwas Unvergessliches zu erleben. Nein, die Wahrheit war: Die junge Kollegin hatte einfach mehr

Buch-Tipps



Ideale Einstiegsliteratur zum Thema Sabbatical mit Tipps, Adressen und Erfahrungsberichten; tredition, 19,99 €

Allein nach Australien! Carina Herrmann schreibt über Ängste, Sehnsüchte – und ihre Auszeit vom Job; Piper, 10 €



Mut loszulassen – und genau darum geht es beim Sabbatical. Der Begriff stammt von dem hebräischen Wort „Sabbat“ und bedeutet „ruhen“ oder eben auch „loslassen“. Und eben daran, nämlich an der eigenen Courage, scheitern auch die meisten Pläne für ein Sabbatjahr: Ist es zu egoistisch, meine Familie allein zu lassen? Ist es zu leichtsinnig, mein Ersparnis für ein Abenteuer zu opfern? Komme ich allein zurecht? Und was passiert, wenn ich wieder da bin?

Die Auszeit „ansparen“

Diese Zweifel sind verständlich, aber längst kein Hindernis. Erst recht nicht für Frauen über 50, die heutzutage über Fortbildung nachdenken statt über Frührente. Und dennoch würde Job-Coach Sigrid Meuselbach (siehe Kasten) keiner Frau um die 50 empfehlen, einfach so zu kündigen. Die Expertin rät vielmehr zu der Variante, sich mit Lohnverzicht oder Arbeitszeitkonten eine solche Auszeit regelrecht „anzusparen“. „Das hat den großen Vorteil, dass während dieser Auszeit Versicherungen und Gehalt bezahlt werden.“ Auch Elke hatte sich mit ihrem Vorgesetzten schließlich auf dieses Modell geeinigt

und sogar noch ein Dreivierteljahr gewartet, um eine Vertretung einzulernen. „Das war auch für mich gut, so nahm ich mir den Druck, nicht einfach so ins Blaue aufzubrechen, ohne wirklich zu wissen, was ich will.“ Diese Auszeit sollte schließlich mehr sein als ein Abhaken von irgendwelchen inneren To-do-Listen. „Und das war sie auch“, betont Elke im Nachhinein. Einige prophezeiten einen Karriereknick, andere glaubten, ihre Beziehung würde daran zerbrechen. Nichts davon ist passiert. Seit Anfang des Jahres ist Elke zurück in ihrem „alten Leben“ – zufriedener und selbstbewusster denn je. „Die Auszeit hat mich verändert. Früher habe ich oft gezögert, heute denke ich: Hey, du bist allein um die halbe Welt gereist, du bekommst das hin.“

Sigrid Meuselbach

„Es ist nie zu spät, über seine eigenen Träume nachzudenken“



Durch die Wildnis zu mir selbst

Der Krebsstod ihrer Mutter, die Trennung von ihrem Mann, Drogenprobleme – „ich hatte die Orientierung verloren, wollte mit der Wanderung mein Leben ändern“, erzählt Cheryl Strayed (48). Sie verkaufte alles, was sie besaß, kämpfte sich allein 1600 Kilometer durch die Wüste: „Dieser Trip hat mir meine Stärke zurückgegeben, ich weiß jetzt: Ich kann alles schaffen!“



Ihre Reise durch die Wildnis („Der große Trip“, Goldmann) wurde auch verfilmt

Tipps von der Expertin
So klappt's mit der Job-Auszeit

Träume leben

„Wer den Wunsch hat, sich eine Auszeit zu nehmen, sollte es tun. Sonst bereut man es sein Leben lang“, rät Job-Coach Sigrid Meuselbach (www.meuselbach-seminare.de).



Expertin Sigrid Meuselbach

Pro-Contra-Liste

Mein Tipp ist, sich vor einer Auszeit eine Pro-Contra-Liste zu erstellen. Fragen Sie sich ehrlich: Was ist das Beste, was mir passieren kann, wenn ich ein Sabbatjahr wage, bzw. was ist das Schlechteste? Und umgekehrt: Was ist das Beste, was mir passieren kann, wenn ich es NICHT tue, und was ist das Schlechteste?

Den Arbeitgeber überzeugen

Was hat der Chef vom Sabbatical? Er spart in der Regel Personalkosten – und gewinnt loyale Beschäftigte. Und das sind die Argumente, mit denen man ihm die Auszeit schmackhaft machen muss.

Keine zu hohe Erwartungen

Ein Sabbatjahr kann eine Chance für einen Neubeginn sein, muss aber nicht. Wer sich in dieser Auszeit zu sehr vom Alltag einspannen lässt, kann auch ganz schnell enttäuscht werden.

Studie beweist
Firmen profitieren vom Sabbatjahr

Längst keine Ausnahme mehr

In deutschen Unternehmen hat sich die Anzahl der Sabbaticals von 2003 mit 4,1 Prozent bis 2015 mit 16,1 Prozent vervierfacht. Tendenz steigend!

Welchen Vorteil der Chef hat?

Die Mitarbeiter kommen ausgeglichener zurück, mit gestärkter Leistungsfähigkeit, sind motivierter, zufriedener und kreativer. Der Krankenstand sinkt, Burn-outs ebenfalls (Studie). Zudem nutzen Unternehmen Sabbaticals als Anreiz, um neue Talente zu rekrutieren.