

BERUF & KARRIERE

Mach mal Pause!

Viele Arbeitnehmer sind von der Pandemie erschöpft und träumen von einem Sabbatical. Warum sich die Auszeit auch für Unternehmen lohnt



Eine Reise machen, etwas Neues lernen, eine berufliche Alternative suchen oder einfach nur eine Pause einlegen: Die Vorhaben für die Zeit eines Sabbaticals sind so unterschiedlich wie die Modelle, die es ermöglichen. FOTO: PHOTOSCHMIDT/MAURITIUS

VON MIRIAM HOFFMEYER

Eine mehrmonatige berufliche Auszeit gilt als ein Luxus, nach dem viele Beschäftigte nicht einmal zu fragen wagen – schon gar nicht in Krisenzeiten. Dabei kann es gerade dann für Unternehmen attraktiver sein als sonst, Mitarbeitern den Wunsch nach einer längeren Pause zu erfüllen und dabei Geld zu sparen. „Sabbaticals sind aus Unternehmenssicht dann eine gute Sache, wenn im Verhältnis zur Auftragslage reichlich Kapazitäten da sind. In Zeiten, wo sehr viel zu tun ist, passen sie dagegen schlecht zur betrieblichen Realität“, sagt Professorin Jutta Rump, die sich an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft in Ludwigshafen mit neuen Trends in der Arbeitswelt beschäftigt.

„Ich glaube, dass es dann einen regelrechten Run auf Sabbaticals geben wird.“

Wie viele Menschen in Deutschland jedes Jahr ein Sabbatical nehmen, ist nicht bekannt. Nach einer Befragung des Karrierenetzwerks Xing von 2017 haben sich etwa zehn Prozent aller Deutschen schon mal eine berufliche Pause gegönnt. Unter den 18- bis 24-Jährigen lag der Anteil noch deutlich höher. Allerdings dürften in diese Berechnung auch viele „Gap Years“ zwischen Abitur, Studienbeginn und Berufseinstieg eingeflossen sein. Etwa jedes fünfte deutsche Unternehmen bietet laut Xing Sabbatical-Modelle an. Üblicherweise gehen dabei die Beschäftigten in Vorleistung, indem sie eine Zeitlang auf Gehalt verzichten oder Überstunden ansparen.

Das neue Modell „Meine Auszeit“, das der Autobauer VW vor einem halben Jahr für seine Beschäftigten an den deutschen Standorten eingeführt hat, funktioniert genau andersherum: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können ohne Ansparrphase

kurzfristig und egal zu welchem Zweck eine Auszeit von drei bis sechs Monaten nehmen, während der sie 75 Prozent ihres Entgelts beziehen. „Das macht das Modell für alle Beschäftigtengruppen attraktiv“, sagt eine Unternehmenssprecherin.

Die Vorleistung von VW wird ausgedehnt, indem die Beschäftigten nach dem Wiedereinstieg neun bis 18 Monate weiter zum reduzierten Entgelt arbeiten. Wie bei anderen Sabbatical-Modellen ist die Zustimmung der Führungskraft erforderlich.

Seit der Einführung haben schon etwa 360 Mitarbeiter das Angebot genutzt, von denen ungefähr die Hälfte in der Produktion tätig ist. „Meine Auszeit“ wurde vor der Pandemie entworfen, passt aber gut zur aktuellen Situation von VW: Schließlich muss-

ten im Herbst wieder mehrere Werke Kurzarbeit anmelden, diesmal wegen der Lieferkrise bei Chips und Elektronikbauteilen.

Ganz unabhängig von der Konjunktur sind zwei andere Vorteile von Sabbatical-Modellen für Unternehmen: Die Attraktivität als Arbeitgeber steige und die Loyalität der Beschäftigten werde gestärkt, meint Personalmanagement-Expertin Rump: „Ein Mitarbeiter, der ein Sabbatical nehmen durfte, fühlt sich dem Unternehmen als Dauer verbunden.“

Von dieser Regel gibt es allerdings Ausnahmen: Manchmal dient ein Sabbatical im Gegenteil der beruflichen Neuorientierung. „Gerade sehr ehrgeizige, leistungsstarke Menschen kommen im mittleren Alter oft in eine Phase, in der ihnen die Arbeit keinen Spaß mehr macht, weil sie schon alles erreicht haben und die Sinnfrage sich immer lauter stellt“, sagt die Münchner Beraterin Sabine Votteler, die Führungskräfte vor dem ersten Arbeitstag kleiner. „Nach der Rückkehr ins Unternehmen braucht es Zeit, mit fachlichen und personellen Neuerungen vertraut zu werden. Ein gewisser „Sabbatical-Blues“ sei normal: „Jede wunderbare Phase im Leben, die zu Ende geht, erfüllt uns mit Wehmut.“ MIRH

So oder so: Das Bedürfnis nach einer Verschnaufpause müsste derzeit eigentlich größer sein denn je. Für fast die Hälfte der Berufstätigen hat der Stress am Arbeitsplatz durch die Pandemie zugenommen, wie aus dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse vom Juni hervorgeht. „Wenn die Krise irgendwann im nächsten Jahr endgültig vorbei ist, wird eine große Last von den Beschäftigten abfallen. Dann werden sich bei vielen Erschöpfungszustände zeigen“, sagt Jutta Rump. „Ich glaube, dass es dann einen regelrechten Run auf Sabbaticals geben wird.“

Sieben Schritte

Wie plant man eine Jobpause? Wie überzeugt man seine Vorgesetzten? Was man alles beachten muss

1 Ziele setzen. Um die Welt reisen, sich mehr um die Familie kümmern, etwas Neues lernen, ein Buch schreiben – wer sich eine Auszeit wünscht, hat meist auch schon ein paar vage Ideen. Oft bleibt es trotzdem bei Tagträumen. Sieben Schritte seien für ein rundum gelungenes Sabbatical notwendig, meint Andrea Oder, Coach und Ratgeber-Autorin. Der erste und nicht unbedingt einfachste: Selbstreflexion. Nur wer die eigenen Motive und Erwartungen kennt, kann konkrete Pläne schmieden und auch umsetzen. „Die meisten Projekte scheitern an unklaren Zielen“, warnt Oder.

2 Zeitrahmen festlegen. Für manche Vorhaben genügen drei Monate, andere brauchen ein ganzes Jahr. Hinzu kommen bei den üblichen Sabbatical-Modellen Ansparrzeiten oft über mehrere Jahre. Ob es ein solches Angebot gibt, hängt in den meisten Branchen vom Unternehmen ab. Vor allem Konzerne bieten ihren Mitarbeitern diese Möglichkeit, meist in Verbindung mit Arbeitszeitkonten oder Teilzeitmodellen. Beamte und Angestell-

te im öffentlichen Dienst haben den Vorteil, dass es für sie in jedem Bundesland gesetzliche Sabbatical-Regelungen gibt. Auch die chemische Industrie hat ein Sabbatical im Tarifvertrag verankert.

3 Finanzplan erstellen. Wie Umfragen zeigen, sind Finanzierungsprobleme die höchste Hürde auf dem Weg zum Sabbatical. Zu den zusätzlichen Kosten etwa für Reisen kommen die laufenden Ausgaben. Wer kein Sabbatical-Modell nutzen kann, muss in der Regel unbezahlten Urlaub nehmen. Dann fällt nicht nur das Einkommen weg. Nach einem Monat zahlt der Arbeitgeber keine Sozialversicherungsbeiträge mehr, man muss sich selbst versichern. Auch diese Variante erfordert also meist viel Vorlaufzeit, um zu sparen oder etwas hinzu zu verdienen.

4 Überzeugungsarbeit leisten. Das Gespräch mit dem Chef oder der Chefin sollte gut vorbereitet sein, empfiehlt Frank Möller, Sabbatical-Berater und Geschäftsführer des Portals Initiative „Auslandszeit“. „Stellen Sie heraus, dass Sie

erholt und leistungsstark zurückkehren werden.“ Wer sich weiterbildet oder eine neue Sprache lernen möchte, sollte darlegen, wie der Arbeitgeber von diesem Kompetenzzugewinn profitieren wird. „Außerdem kann es nützlich sein nachzudenken, wie das Unternehmen Ihre Abwesenheit überbrücken kann. Vielleicht kommt bald ein Teammitglied aus der Elternzeit zurück, oder die Auszeit fällt in eine ohnehin auftragsschwache Zeit.“

5 Sabbatical-Vertrag schließen. „Eine schriftliche Vereinbarung ist immens wichtig“, betont Andrea Oder. Neben dem genauen Zeitraum des Sabbaticals sollte der Vertrag unter anderem Regelungen zur Vergütung, zur Sozialversicherung und zum Urlaubsanspruch enthalten und festlegen, wie im Fall einer Krankheit oder eines Unfalls während der Auszeit zu verfahren ist. Wichtig sei auch eine Vereinbarung über die Position und die Arbeitsaufgaben nach der Rückkehr. Den Vertragsentwurf sollte man vom Betriebsrat oder einem Anwalt für Arbeitsrecht prüfen lassen.

6 Aktivitäten vorbereiten. Vor einer großen Reise geht die Organisation erst richtig los, wenn die Route klar ist – von Visa, Auslandskrankenversicherung und Impfungen über Tickets und Ausrüstung bis hin zur Frage, wer sich daheim um die Wohnung kümmert. Weiterbildungen, Praktika oder ehrenamtliche Arbeit müssen ebenfalls längere Zeit im Voraus organisiert werden. Dafür sollte man ebenso viel oder sogar doppelt so viel Zeit einplanen wie für die Auszeit selbst.

7 Wieder einsteigen. Statt auf den letzten Drücker zurückzukehren, sollte man sich mindestens ein bis zwei Wochen für die Wiedereingewöhnung nehmen. Andrea Oder rät, auch schon Kontakt zu Kollegen und Vorgesetzten aufzunehmen: „Dann wird die Hemmschwelle vor dem ersten Arbeitstag kleiner.“ Nach der Rückkehr ins Unternehmen braucht es Zeit, mit fachlichen und personellen Neuerungen vertraut zu werden. Ein gewisser „Sabbatical-Blues“ sei normal: „Jede wunderbare Phase im Leben, die zu Ende geht, erfüllt uns mit Wehmut.“ MIRH

Gutes tun

Julia Baumann hat sich sozial engagiert

„Mit meinem ersten Sabbatical habe ich mir vor zehn Jahren einen Wunsch erfüllt, den ich schon sehr lange in mir getragen hatte: eine Reise um die Welt – ganz auf mich allein gestellt! Ich habe das Sabbatical also nicht gemacht, weil ich erschöpft gewesen wäre. Damals war ich seit 2004 Lehrerin für Wirtschaft, Wirtschaftsinformatik und Geografie und hatte zwei Jahre später angefangen, das Sabbatical zu planen – also fünf Jahre, bevor es dann losging.“

An mehreren Stationen der Reise bin ich längere Zeit geblieben und habe in sozialen Projekten christlicher Organisationen mitgeholfen – mal im Büro, mal in der Küche. In den bolivianischen Anden habe ich Einblick in eine ganz andere Welt mit großen sozialen Problemen bekommen. Und in Perth habe ich junge freiwillige Entwicklungshelfer aus allen Kontinenten kennengelernt, die dort auf ihre Einsätze vorbereitet wurden. Ich kam hoch motiviert zurück an meine Schule – und habe gleich für 2019 das nächste Sabbatical beantragt.

Auch das hatte ich genau geplant, aber Corona kam dazwischen. Der erste Teil hat noch geklappt: Ich war drei Monate im südlichen Afrika, davon einige Wochen Deutsch-Assistentin in einem Sozialprojekt im madegassischen Hochland, zu dem eine Schule mit Oberstufe gehört. Um wieder mehr Kontakt zum Berufsalltag in der Wirtschaft zu bekommen, hatte DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

ich mich für das Frühjahr 2020 als Praktikantin bei einem christlichen Weiterbildungszentrum beworben. Trotz der Pandemie konnte ich dort im Büro mitarbeiten, wenn auch viele Seminare abgesagt werden mussten.



Julia Baumann arbeitet als Gymnasiallehrerin in Deggendorf. FOTO: PRIVAT

Ich erhole mich am besten, wenn ich etwas ganz anderes mache und sehe als sonst. Aber der Wiedereinstieg in den Schuldienst ist mir diesmal schwerer gefallen. Die Kolleginnen und Kollegen waren ja beim Thema Online-Unterricht ein halbes Jahr weiter als ich. Da ist vom Erholungseffekt gleich einiges verpufft. Vielleicht wird der Wiedereinstieg auch einfach schwieriger, wenn man älter wird.“

Neues lernen

Ingolf Kothe hat seinen Industriemeister gemacht

„Seit zehn Jahren arbeite ich im Bereich Zerspanungstechnik im Braunschweiger Volkswagen-Werk. Dass ich mich nun endlich durchgerungen habe, meinen Industriemeister zu machen, habe ich meinem Großvater zu verdanken. Er hat mich immer ermahnt, wie wichtig Weiterbildung gerade in jungen Jahren ist.“

Nur war es schwer, das mit der Arbeit in Einklang zu bringen: Ich arbeite im Schichtbetrieb und habe eine Stunde Anfahrtszeit zum Werk. Nebenher die Weiterbildung zu machen, wäre für mich nicht möglich gewesen. Und vier Monate unbezahlten Urlaub kann ich mir momentan nicht leisten.

Daher passte es sehr gut, dass Volkswagen-Mitarbeiter seit dem vergangenen Mai unkompliziert eine Auszeit nehmen können. Ich habe mich sofort danach erkundigt, mein Chef war einverstanden – und zwei Monate später habe ich schon mit der Weiterbildung angefangen. Während der Auszeit bekomme ich 75 Prozent meines Grundgehalts. Danach verdiene ich ein knappes Jahr lang etwas weniger, um das wieder auszugleichen.

Ich mache einen Kompaktkurs, der ganz schön eng getaktet ist. Ohne Lernen am Wochenende geht es nicht. Schon nach zwei Wochen haben wir den Ausbildererschein gemacht. Den braucht man, um für die Meisterprüfung zugelassen zu werden. Mathe liegt mir, darum gefällt mir von den Inhalten Kosten-Leistungs-

Rechnung am besten. Andere Fächer sind zum Beispiel Personalführung und Organisation. Das Lernen hat mir echt Spaß gemacht! Es hat gutgetan, mal aus dem Schichtbetrieb raus zu sein und was anderes zu sehen.“



Ingolf Kothe war bislang Anlagenführer bei Volkswagen in Braunschweig. FOTO: PRIVAT

Jetzt ist der Kurs schon fast wieder vorbei: Am Dienstag ist die letzte Prüfung, danach habe ich zwei Wochen Urlaub, am 17. November geht es im Werk wieder los. In Zukunft werde ich nicht nur an der Anlage arbeiten, sondern auch im Büro. Mittelfristig möchte ich gern ganze Schichten leiten. Jetzt bekomme ich wahrscheinlich erst mal ein Projekt, in dem ich ausprobieren kann, was ich gelernt habe.“

Kreativ sein

Sabrina Lilleike hat eine Firma gegründet

„Ich habe viele Jahre als Senior Consultant in einem internationalen Versicherungskonzern gearbeitet und hatte mir einiges aufgebaut: einen sicheren Job mit gutem Gehalt und netten Kollegen und Vorgesetzten. Das Problem war, dass ich in meiner Arbeit nicht viel Sinn gesehen habe. Sie hat mich einfach nicht mehr erfüllt. Da ich nach der Geburt meiner Kinder in Teilzeit gearbeitet hatte, konnte ich mich auch nicht problemlos intern verändern.“

Schließlich habe angefangen, mich nebenberuflich weiterzubilden. Neben dem Thema Persönlichkeitsentwicklung hat mich der Bereich E-Commerce sehr interessiert. Ich war davon so begeistert, dass ich in jeder freien Minute etwas dazugelernt habe. Dann habe ich nebenbei ein Unternehmen gegründet und begonnen, Wellness-Eigenmarken zu kreieren und online zu vertreiben. Dabei konnte ich kreative Ideen umsetzen und meine eigenen Entscheidungen treffen, das hat mir großen Spaß gemacht.

2019 habe ich mich für ein Jahr freistellen lassen. Die Freistellung habe ich komplett aus meinem Ersparnis finanziert. Mein Arbeitgeber bot zwar ein sehr gutes Sabbatical-Modell an, aber dafür hätte ich länger auf ein Zeitkonto einzahlen müssen, und so lange wollte ich nicht mehr warten. Während der Freistellung konnte ich mich zu hundert Prozent auf mein eigenes Unternehmen konzentrieren.

Natürlich habe ich in dieser Zeit viel mehr gearbeitet als in meinem Job zuvor, aber wenn man etwas gerne tut, empfindet man es nicht als Arbeit. Und durch das Home-Office hatte ich trotzdem mehr Zeit für die Familie. Meine Umsatzzahlen ha-



Sabrina Lilleike hat sich in München selbstständig gemacht. FOTO: PRIVAT

ben gezeigt, dass es sich lohnt, für sich selbst zu arbeiten. Nach Ablauf des Sabbaticals war es trotzdem nicht einfach, die gewohnte Sicherheit des festen Jobs endgültig aufzugeben. Motivationsbücher und Coaches haben mir dabei geholfen, und auch mein Mann hat mich sehr unterstützt. Ich habe dann tatsächlich gekündigt und es nie bereut.“