



# Was bin ich ohne Arbeit?

Auszeitberaterin Christa Langheiter erklärt,  
wie ein freiwilliges Sabbatical wirklich gelingen kann.

**Interview von Doris Raßhofer**  
Fotos von Karl Michalski

**Auszeitberatung klingt ein wenig wie Urlaubsberatung – eine Luxusdienstleistung?**  
**Christa Langheiter** Eine Auszeit ist kein Urlaub. Denn es ist gar nicht so leicht, damit umzugehen, sechs oder gar zwölf Monate plötzlich unverplant zur Verfügung zu haben. Da kann es zu vielen Überraschungen kommen.

**Inwiefern?**

**Langheiter** Viele gehen völlig unvorbereitet in ihr Sabbatical. Sie haben zwar einen Auszeitwunsch, wissen aber nicht genau, um was es ihnen eigentlich geht. Oft sehnen sie sich einfach erst einmal nur nach „nichts“. Doch was danach? Deshalb ist die wichtigste Frage: Wovon will ich die Auszeit haben? Und: Wofür will ich Auszeit haben? Was soll nicht stattfinden? Aber auch: Was soll stattfinden?

**Sie raten in Ihrem Buch „Mut zur Auszeit“ explizit zu einer Strukturierung der Auszeit.**

**Langheiter** Viele kommen am Ende der Auszeit, als Hilferuf, weil elf ihrer zwölf Monate bereits vorbei sind, und jetzt alles erfüllt werden muss, was sie sich eigentlich vorgenommen hatten. Es gibt hohe Ansprüche an das, was da passieren sollte. Weil es ein Luxusgut ist. Im Vorfeld sollte man sich deshalb überlegen: Wie gehe ich mit der freien Zeit um? Wie viel zeitlichen unverplanten Freiraum brauche ich? Wie viel Struktur brauche ich?

**Bei vielen Menschen kommt es nach wenigen Wochen zu Einbrüchen. Warum?**

**Langheiter** Wenn man nach einem gewissen Abstand zum Arbeitsalltag seinen eigenen Rhythmus gefunden hat, können in dieser Stille wesentliche Fragen auftauchen: familiäre Konflikte, schlummernde Partnerschaftsthemen, Kinderwünsche, der Job als Ganzes wird infrage gestellt ...

**Eine Frage in Ihrem Buch ist spannend: Wer bin ich ohne Arbeit?**

**Langheiter** Nicht wenige Menschen müssen sich in der Auszeit eine neue Identität suchen, weil sie eben nicht mehr der Herr Finanzchef und die Frau Marketingleiterin sind. Auf die Frage „Was machst du?“ antworten wir automatisch immer mit der Arbeit, mit der wir Geld verdienen. Deshalb habe ich Visitenkarten kreiert für Auszeitnehmer: Sternengucker, Blumenriecher, Dinge, die Freude machen im Leben – denn das definiert uns viel mehr als das, wofür wir

Geld kriegen. Nur im Idealfall ist das ident. Ich rate Menschen auf Partys und Events durchaus einmal solche Karten herzugeben – nur um zu zeigen: Ja, das bin ich auch, jemand der gerne Marmeladen kocht. Es ist mir ein Anliegen, unsere Selbstdefinition nur über den Job und unsere Position aufzubrechen, denn wir sind einfach mehr als das.

**Zweifel über den eigenen Job ist ein verbreitetes Motiv für eine Auszeit?**

**Langheiter** Ja. Oft entsteht ein Sabbatical aus einer Unsicherheit heraus: Ist das wirklich das richtige, was ich arbeite, ist das wirklich meins? Hier schaue ich dann immer, welche Qualität mit solchen Wünschen verbunden ist. Will derjenige wirklich Künstlerin werden, wirklich lieber etwas Soziales arbeiten, soll es diese Form sein? Oder geht es eher darum, die damit verbundenen Qualitäten in sein Leben, in seinen Job zu integrieren: Freiheit, Kreativität, Verbindung mit Menschen. Es kann aber auch andersherum sein, dass jemand plötzlich drauf kommt, es passt eigentlich alles, es gibt nur einen kleinen Korrekturbedarf, ein bisschen mehr Bergsteigen.

**Ist Auszeit immer noch ein Midlife-Crisis-Thema?**

**Langheiter** Sehr viele sind zwischen 40 und 50. Aber es kommt eine jüngere Gruppe dazu: Menschen, die nach ihrem Studium, vielen Praktika und dem ersten richtigen Job plötzlich vor der Frage stehen: Und das

soll jetzt mein Leben sein? Die Ausbildung ist eine richtige Maschinerie geworden – da bleibt nicht viel Raum, sich Dinge grundsätzlich zu überlegen.

**Viele Vertreter der Generation Y begeben sich gar nicht mehr in diese Maschinerie ...**

**Langheiter** Die gehen schon ganz anders an das Thema Job heran, verlangen ganz andere Dinge vom Arbeitgeber. Hier wird Arbeitskultur umgeformt, ein Paradigmenwechsel eingefordert. Denn diese Generation lebt im Grunde ständig ein bisschen Sabbatical, sie sorgen von Haus aus dafür, dass es immer Platz für Selbstverwirklichung gibt. Da stellt sich die Frage nach einer großen Auszeit gar nicht. Für sie ist Leben nicht die Auszeit von der Arbeit, sondern Arbeit Teil des Lebens. Das ist kein Entweder-oder mehr.

**Wie sieht es aus mit den Finanzen während der Auszeit. Ein Stolperstein?**

**Langheiter** Oft. Viele haben die fixe Vorstellung, dass die Auszeit ein Jahr dauern soll. Besser ist es, genau zu rechnen, wie lange es sich leicht ausgeht. Sonst ist mit Stress zu rechnen. Und das ist konterproduktiv für eine Auszeit.

**Und woher ist mit möglichem Gegenwind zu rechnen?**

**Langheiter** Der Gegenwind wird oft unterschätzt – er kommt stark von Menschen, die sich gerne Sorgen machen, Stichwort „fixen Job riskieren“. Aber auch von denen, die es selber gerne machen würden, es sich aber nicht erlauben. Und natürlich von der Familie: Wenn die pubertierende Tochter bisher die Nachmittage ungestört mit dem Computer verbringen konnte, und plötzlich sitzt der Vater jeden Tag zu Hause. Aber auch Partnerschaften müssen sich dadurch manchmal neu definieren. In meinem Buch habe ich einen Siemens-Manager erwähnt, der für fünf Monate nach Afrika wollte, um etwas Sinnvolles zu tun. Seine Frau wollte ihm das natürlich gönnen, musste sich aber mit seiner langen Abwesenheit erst anfreunden.

**Herzensangelegenheiten dürfen von niemandem verwehrt werden!**

**Langheiter** Das stimmt. Eine Dame wollte ein Buch schreiben und ist dafür sogar für ein halbes Jahr bei der Familie ausgezogen – sie hatte dann Dates mit ihrem Mann, ihre Kinder haben sie ab und zu besucht. Das gesamte Familiengefüge hat sich verändert. ►

**Christa Langheiter**

**war viele Jahre als TV-Journalistin beim ORF tätig, bis im Jahr 2000 ein Burn-out ihre Weichen neu gestellt hat. Heute ist sie Auszeitberaterin, Mutcoach, freie Journalistin und Autorin des Buches „Mut zur Auszeit – Mit Sabbatical, Langzeiturlaub und Ausstieg auf Zeit zu mehr Lebensqualität und neuen Perspektiven“. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen am Weg zu ihren Herzensprojekten zu begleiten.**



„Es ist mir ein Anliegen,  
unsere Selbstdefinition  
nur über unseren Job und  
die Position aufzubrechen.“

Christa Langheiter

**Wie würden Sie raten, dass eine Auszeit bei einem neuen Arbeitgeber kommuniziert wird?**

**Langheiter** Ich glaube, dass man mit Authentizität durchaus punkten kann, statt mit einer künstlichen Kommunikationsstrategie irgendwo punkten zu wollen.

**Nach dem Motto: „Sie haben da eine Lücke in Ihrem Lebenslauf...! – Ja, war geil!“?**

**Langheiter** (lacht) Das wäre zwar jetzt nicht direkt mein Rat, aber ja, warum nicht? Man kann aber auch sagen, ich wollte neue Perspektiven gewinnen, neuen Blick auf mein Leben werfen, meinen Horizont erweitern.

**Wie steht es Ihrer Erfahrung nach mit der vermeintlichen „Unersetzbarkeit“?**

**Langheiter** Kaum jemand ist unersetzbar. Es gibt viele Varianten für den zeitlich begrenzten Ersatz. Ein Mitarbeiter ergreift die Chance, sich einmal ausprobieren zu können. Oder man spannt zwei Leute zusammen. Oder ein ehemaliger Mitarbeiter in Pension freut sich über eine befristete Herausforderung.

**Und was ist mit Angst, nach der Auszeit ganz ersetzt zu werden?**

**Langheiter** Das Risiko gibt es natürlich. Umso wichtiger ist es deshalb, vorher mit dem Arbeitgeber zu klären, was ist, wenn ich zurückkomme. Wenn ein Arbeitgeber

will, dass man nachher wieder gut in seinem Job ist, dann wird er sich bemühen, das anständig zu lösen. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Aber im Grunde ist das das Gleiche wie bei den Frauen in Karenz. Währenddessen können sie nicht gekündigt werden, aber nachher kann alles möglich passieren – das muten wir den Müttern ja auch zu, und zwar allen.

**Nach der Rückkehr aus der Auszeit, wie kann das Erlebte nachhaltig ins eigene Leben implementiert werden?**

**Langheiter** Zum Beispiel, indem man den Terminkalender anders gestaltet. Spazierengehen, mit der Tochter reden oder Nichtstun muss fix eingetragen und reserviert werden. Wenn ich die Zeit dafür nicht vorsehe, werde ich sie nicht haben. Das ist wie ein Date mit mir selbst – das bin ich mir wert. Wir haben so eine falsche Scham vor dem gesunden Egoismus, der Selbstliebe. Irgendwer hat uns das ausgetrieben, dass wir auf uns achtgeben. Wir haben bisher über eine freiwillige Auszeit geredet.

**Haben Sie Tipps im Umgang mit der unfreiwilligen Auszeit, dem Burn-out?**

**Langheiter** Unbedingt Hilfe holen! Es ist wichtig, in dieser Situation möglichst in allen Lebensbereichen eine Begleitung zu finden. Sinn würde eine Dienstleistung im

Sinne einer persönlichen Assistenz machen, denn man kann sich am Anfang um die einfachsten Dinge nicht mal mehr kümmern: einen Arzt aufsuchen, bei der Krankenkassa anzurufen, Organisatorisches ...

**Wie würden Sie ein Burn-out kommunizieren?**

**Langheiter** Schwieriger Punkt. Die meisten schämen sich, dass sie nicht mehr leistungsfähig sind. Und das ist ja genau der Grund, warum sie ins Burn-out überhaupt hineingekommen sind, weil sie sich immer über die Leistung definiert haben. Vielleicht ist das Outing Teil der Heilung, ja ich bin nicht mehr leistungsfähig, aber ich hab trotzdem ein Leben und bin trotzdem etwas wert, auch ohne Leistung. Ich bin etwas wert, weil ich die Natur genieße, meine Katze versorge, die Sterne liebe.

**Und wie sollte ein Unternehmen das Burn-out eines Mitarbeiters kommunizieren?**

**Langheiter** Leider wird das oft totgeschwiegen – man könnte ja meinen, es liegt an der Firma – oder es wird dem Mitarbeiter zugeschoben, er solle sich mehr in Selbstverantwortung üben. Dabei könnte eine Organisation etwas lernen, wenn sie bereit ist, hinzuschauen. Denn es hat selten nur mit dem Mitarbeiter zu tun, sondern immer auch mit Struktur und Kultur im Unternehmen. ■