



# Ich bin dann mal weg

**Wir alle träumen davon. Aber die wenigsten tun es: Einfach mal weg sein. Unerreichbar. Ungestört. Zurückgezogen. Das zu tun, wovon man schon lange geträumt hat: Den lang ersehnten Segeltörn auf dem Mittelmeer realisieren, einen eigenen Weinberg in der Toskana anlegen oder in Andalusien die Leute und die spanische Sprache kennenlernen. Bei Umfragen äussern rund dreiviertel der Befragten die Sehnsucht nach einem befristeten Ausstieg – tatsächlich liegt die Zahl derer, die es wirklich tun, im Promillebereich. Die Angst vor dem Risiko, finanzielle Abhängigkeiten schrecken die meisten dann doch ab, den Ausstieg auf Zeit zu wagen.**

Hape Kerkeling, der deutsche Komiker hat es gemacht. 2001 pilgert er den «Camino Francés» bis nach Santiago de Compostela. 2006 kam sein Bestseller «Ich bin dann mal weg» auf den Markt.

Allein bis Ende 2008 wurden davon mehr als drei Millionen Exemplare verkauft. Zusammen mit kritischen und frommen Mitpilgern sucht er seinen spirituellen Weg als «Buddhist mit christlichem Überbau», wie er sich selbst bezeichnet. Nach der Veröffentlichung seines Buches stieg dann auch die Zahl deutscher Pilger auf dem Jakobsweg stetig an («Kerkeling-Effekt»). Offensichtlich spiegelt sich hier ein grosses Bedürfnis, das Hamsterrad des Alltags und der Routine zu verlassen, kombiniert mit der Sehnsucht nach Spirituellem, Übersinnlichem, Göttlichem. Als «Heimweh nach Gott» versteht Wolfram Weimer<sup>1</sup>, der Gründer des Magazins «Cicero» die Suche nach einer neuen Spiritualität.

## **Aussteigen, um besser wieder einzusteigen**

Ab in die Hängematte, bevor die Routine überhand nimmt. Eine Auszeit, ein «Sabbatical» ist auch eine ideale Gelegenheit, sich

beruflich weiterzubilden, den eigenen Horizont zu erweitern. Verschiedene finanzielle Modelle wie Überstunden auf Langzeitkonten sammeln, Teilzeitregelungen und unbezahlter Urlaub ermöglichen solche kreative Auszeiten. Je länger je mehr steht die Sicherung des Jobs durch Weiterqualifizierung im Fokus. «Aus purem Luxus ist heute oft eine Notwendigkeit geworden» begründet die Unternehmensberaterin Barbara Hess. Arbeitspsychologen empfehlen kreative Denkpausen, um danach mit neuen Ideen und mehr Motivation in den Job zurückzukehren. Gerade in einer Umbruchs- oder Orientierungsphase kann eine Auszeit hilfreich sein, neue Ziele zu formulieren und sich klar darüber zu werden, wohin die Lebens-Reise gehen soll.

### Vollbremsung

Über Nacht von 100 auf null. Ungewollt. Wenn die innere Stimme sagt: «Du kannst nicht mehr. Du brauchst eine Pause». Ideenlosigkeit, fehlende Motivation, das Gefühl ausgebrannt zu sein. Bei solchen Symptomen reicht es oft nicht mehr zu «entschleunigen», das Tempo zurückzunehmen. Hier bleibt nur eins, eine berufliche Vollbremsung – eine Auszeit. Auftanken, sich wieder Zeit für sich selbst und andere zu nehmen. Dinge zu tun, die Freude und Befriedigung verschaffen – Gefühle, auf die man vielleicht lange zugunsten des Jobs und des Lebensstresses verzichtet hat. Sich selbst Fragen zu beantworten, die man vorher nicht zugelassen

hat. Was bestimmt mich? Worin liegt mein Wert? Was ist mir für die Zukunft wichtig?

### Jahr der Stille 2010

Es muss nicht erst zum Burnout kommen. Das Jahr der Stille – von Advent 2009 bis Advent 2010 – will u.a. genau solchen Überforderungen vorbeugen. «Den Lebensrhythmus Gottes im Alltag entdecken und verwirklichen» – so die Überschrift der Initiatoren für das «Jahr der Stille 2010». Gott in der Stille suchen. In ihm ruhen und sich gelassen an seiner Gegenwart freuen. Eine Neujustierung vornehmen für eine gesunde Balance zwischen Ruhen und Aktion. Stille-Zeiten pflegen, Retraiten neu entdecken – nur einige Impulse, die dem Stille-Suchenden mitgegeben werden. Es soll nicht nur um einige Momente der Stille gehen, vielmehr um ein bewusstes Le-

ben aus der Stille. Die Stille begleitend in das Leben zu integrieren. Um Stille, um einen Ausstieg auf Zeit und eine erzwungene Auszeit geht es auch im FENSTER ZUM SONNTAG. Menschen geben der Stille neuen Raum – freiwillig oder gezwungenermaßen. Am 29./30. Mai im FENSTER ZUM SONNTAG.

ben aus der Stille. Die Stille begleitend in das Leben zu integrieren. Um Stille, um einen Ausstieg auf Zeit und eine erzwungene Auszeit geht es auch im FENSTER ZUM SONNTAG. Menschen geben der Stille neuen Raum – freiwillig oder gezwungenermaßen. Am 29./30. Mai im FENSTER ZUM SONNTAG.

**Über Nacht von 100 auf null. Ungewollt. Wenn die innere Stimme sagt: «Du kannst nicht mehr. Du brauchst eine Pause». Ideenlosigkeit, fehlende Motivation, das Gefühl ausgebrannt zu sein. Bei solchen Symptomen reicht es oft nicht mehr zu «entschleunigen» ...**

**Jürgen Single** | Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

<sup>1</sup> (pro KOMPAKT 28/2006)

