

Sabbatical! Erfahrungsbericht einer Auszeit im Ausland

Gesa: *Hallo Marina, Du hast jetzt von Deinem Sabbatical, das dich 5 Monate nach Spanien geführt hat, bereits die Hälfte rum. Wie fühlt es sich denn so an, weg von zu Hause und so ohne Arbeit zu sein?*

Marina: Ganz wunderbar. Es gefällt mir sehr gut in Andalusien! Ich kenne Almería, die Stadt in der ich hier lebe, schon einige Jahre, da ich meine Urlaube hier öfter verbracht habe. Aber ganz hier zu leben und sich mit den Kleinigkeiten des täglichen Lebens herumzuschlagen – und die Stadt eben nicht als Tourist, sondern als Einwohner kennen zu lernen – ist eine enorme Bereicherung.

Gesa: *Was kannst Du denn denjenigen, die mit dem Gedanken spielen, einige Monate im Ausland zu verbringen, an Tipps als Vorbereitung einer Auszeit im Ausland mit auf den Weg geben?*

Marina: Nun, zunächst einmal sollte solch ein Schritt, egal für wie lange man fortgeht, sehr gut durchdacht sein. Bei mir hat zum Beispiel der Prozess der „Ideenreifung“ ganze drei Jahre gedauert. Besser gesagt: bis ich wusste, was ich will und dass ich es will, vergingen zwei Jahre. Dann habe ich mich konkret damit beschäftigt, welche Schritte ich gehen muss und wie es zu finanzieren ist. Schließlich habe ich für die Zeit im Ausland meinen sehr guten Arbeitsplatz aufgegeben bzw. ruhen lassen.

Gesa: *Also sollte man sich ruhig Zeit lassen?*

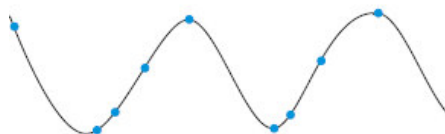
Marina: Ja, nichts „übers Knie“ brechen. Denn schließlich muss man ja über eine Auszeit auch mit dem Arbeitgeber verhandeln, und verhandeln kann man nur, wenn man zu 100 % hinter seinem Wunsch steht und sich der Risiken bewusst ist. Erst wenn man sich überlegt „Was kann schlimmstenfalls passieren?“ und die Antwort lautet „Ich will es trotzdem machen“, ist vermutlich der richtige Zeitpunkt für die Aufnahme der Verhandlungen gekommen. Es ist doch so: Einen guten Mitarbeiter lässt keiner so gerne gehen. Die Vorteile für die Firma oder den Chef/die Chefin müssen ersichtlich sein, sonst wird sich keiner für die bisher noch wenig genutzte Form der Auszeit einsetzen. Eine Idee könnte sein, dass man sich während der Zeit im Ausland mit etwas beschäftigt, welches der Arbeitgeber hinterher sinnvoll nutzen kann. Z.B. könnte man anfangen



chinesisch zu lernen oder sich mit einem fachlichen Thema intensiv auseinandersetzen, für das man bisher keine Zeit hatte. Wenn der Bedarf im Unternehmen vorhanden ist, wäre dies ein guter Zeitpunkt um Verhandlungen zu knüpfen.

Gesa: *Was waren deine nächsten Schritte, nachdem Du alles mit deinem Arbeitgeber geklärt hattest?*

Marina: (lacht) Außer Geld sparen? Nun, wenn wir schon mal beim Geld sind: Ich habe mir überlegt, was es für Kosten und Positionen gibt, die während meiner Abwesenheit weiterlaufen. Wäre Onlinebanking da für mich eine Option, sofern diese Vorgänge nicht schon jetzt online getätigt werden? Welche laufenden Ausgaben können pausieren, welche laufen weiter und woher kommt das Geld dafür? Gibt es vor Ort einen PC oder Laptop, mit dem ich online gehen kann oder gehe ich ins Internetcafé, um dort persönliche Dinge wie Onlinebanking oder die Beantwortung privater Emails zu erledigen? Vor Ort sollte außerdem eine sinnvolle Option für Mobilfunk, Modem und Internetzugang sichergestellt sein. Ich habe es mit vertragslosen Karten geregelt und das funktioniert gut, so habe ich mein deutsches Festnetztelefon abgemeldet, mein deutsches Mobiltelefon mitgenommen und mir vor Ort ein spanisches vertragsloses Handy gekauft. Auch beim deutschen Mobiltelefon ist es wichtig, die Vertragsbedingungen für längere Auslandsaufenthalte zu prüfen, denn da gibt es erstaunliche Unterschiede und das sollte man vorher durchrechnen. Dann kommen natürlich Fragen zur Sozialversicherung auf: Wie läuft es damit weiter? Bin ich abgesichert? Welche Zusatzkrankenversicherung brauche ich, wenn ich längere Zeit ins Ausland gehe? Bislang brauchte ich nur einen Arzt und der stand zum Glück im Branchenbuch. Ich bin nämlich durch den Druck im Flugzeug und einer nicht ganz auskurierten Erkältung halb taub hier angekommen. Nun sprechen die Spanier ja schon schnell, viele Redewendungen kannte ich noch nicht und das dann auch noch mit starken Einschränkungen meines Gehörs um 50%... Ich sag Dir, das war eine Herausforderung. Überhaupt finde ich es wichtig, dass man – neben allen anderen Dingen, die einem sonst noch wichtig sind – sich ebenso dem Thema Gesundheit widmet, sprich, wenn ich eine chronische Erkrankung habe und die Sprache des Ziellandes nicht fließend spreche, denke ich vorher daran, wie ich mein gesundheitliches Problem im Zweifel auch non-verbal zum Ausdruck bringe. Ich habe mir überlegt, wie ich beispielsweise einen Bandscheibenvorfall beschreiben könnte bzw. habe ich mir aufschreiben



lassen, wie es heißt (stand nicht im Wörterbuch) und ich bin auch fähig, das jetzt aufzumalen. Mir ist es wichtig, vorher zu üben, denn im Zweifel bin ich im Krankenhaus so aufgeregt, dass das automatisch laufen muss. Kennst Du eigentlich die ICE-Nummer?

Gesa: *ICE? Schnellzug?*

Marina: Nein, nicht ganz. ICE heißt „in case of emergency“ und diese Nummer sollte jeder unter ICE in seinem Mobiltelefon eingespeichert haben. Es ist praktisch die Nummer des nächsten Angehörigen, der im Ernstfall z.B. bei einem Unfall, informiert werden kann. Man sollte es den Hilfskräften dann wirklich so einfach wie möglich machen und diese Nummer(n) eingespeichert haben. Und wo wir gerade bei Notfällen sind: Es gibt ein kleines schmales Wörterbuch, das glaube ich „ohne Worte“ oder so ähnlich heißt. Da sind Zeichnungen für fast alles drin, auch für Arztbesuche. Das Buch hilft auf jeden Fall fürs Erste, sich zu verständigen.

Gesa: *.... und dann geht's los!*

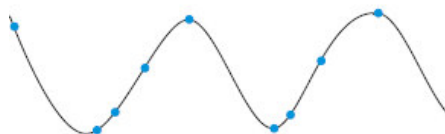
Marina: Ja, dann kommt die große Frage, die einen schon Wochen im Voraus beschäftigen kann: Womit komme ich die nächsten Monate aus und worauf möchte ich nicht verzichten? Vielleicht ist es das Kuschel-T-Shirt, in dem ich mich so wohl fühle, oder mein Lieblingsbuch. Im Zweifel nimmt man zu viel mit und vermisst trotzdem das eine oder andere. Ganz wichtig finde ich, sich für seelische Notfälle zu rüsten, die einen evtl. überfallen können. Sei es, dass ich mich selbst gut kenne und weiß, was mir bei richtig mieser Stimmung gut tut: Ein Friseurbesuch etwa, eine Massage oder ein Erinnerungsstück, ein aufmunternder Spruch, der in einem Umschlag im Koffer liegen bleibt, quasi ein Anker bei Stimmungstiefs oder einsamen Abenden. Während meiner Abschiedsparty habe ich beispielsweise meine Freunde aufschreiben lassen, was ich vermissen werde und warum ich unbedingt zurückkommen sollte. Die kleinen Karten hängen bei mir am Küchenfenster und ich freue mich immer wieder darüber. Wenn man angekommen ist, finde ich es sinnvoll, sofort für Möglichkeiten des Kontakts zu sorgen. Per E-Mail erreichbar sein, alle paar Wochen einen Erlebnisbericht für die Daheimgebliebenen schreiben, Ansichtskarten oder Briefe verschicken, damit auch die Freunde und Kollegen daheim Anteil nehmen können. Es gibt ja viele Möglichkeiten der Kontaktpflege. Nebenbei ist es wichtig, im Zielland neue Kontakte zu knüpfen und das ist gar nicht so einfach! Almería beispielsweise ist eine



kleine Stadt, die – so nehme ich das wahr – hauptsächlich aus Paaren oder Gruppen besteht. Und ganz ehrlich: Die haben nicht nur auf mich gewartet! Es ist manchmal unangenehm, anstatt alleine zu bleiben sich zu trauen in Gruppen zu gehen und es bis zur Schmerzgrenze auszuhalten, dass sich die Gruppen um einen herum gut unterhalten und man sich selbst am Wasser oder Bier festhält und lächelt bis der Arzt kommt. Aber auch das hält man aus und wird dadurch gestärkt. Im Zeitalter des Mobiltelefons kann man sich dann auch mit einem wichtigen Anruf rausziehen, wenn es gar nicht mehr geht. Im Zielland heißt es dann erst einmal „geben“, um in Kontakt zu kommen d. h. man könnte Freiwilligenarbeit leisten oder sich an Projekten beteiligen. Dann „bekommt“ man auch etwas. Bei Sprachunsicherheit muss man sich trauen und die berühmte Komfortzone erweitern, in dem man einfach sagt „Ich komme aus dem Tal der Ahnungslosen, bitte helfen Sie mir.“ Und immer schön „Bitte“ und „Danke“ sagen, das kommt gut an. Mir fällt da ein schönes Zitat ein, ich weiß leider nicht von wem es ist: „Die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“.

Gesa: *Man könnte ja auch nach Gleichgesinnten suchen ...*

Marina: Genau. Erst einmal musste ich eine ganze Zeit lang alleine sein. Ich war erstaunt, wie ein doch so kommunikativer Mensch wie ich es bin, der immer viel Trubel um sich hatte, das Alleinsein genossen hat. Ich bin die ersten Wochen kaum vor die Tür gegangen, so gut tat es mir, zu Hause zu sitzen, in Ruhe zu lesen oder mich auszuruhen. Diese Zeit des „Ankommens“ ist ganz wichtig. Nicht gleich hektisch eine Kopie des „alten“ aktiven Lebens anfertigen, sondern einfach mal die Gedanken fließen lassen. Hier ist noch ein schönes Zitat von Francis Peck: „Der Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung wechseln können.“ Und dieser Richtungswechsel kommt mit der Ruhe. Aber irgendwann muss man ja vor die Tür. Und da könnte es ein Tipp sein, sich Gleichgesinnte zu suchen. In meinem Fall habe ich mir einen Ausweis für die Bibliothek geholt und gehe dort auch zum Lernen hin. Ich habe einen Salsakurs begonnen und Kontakt zu andere Studenten über Projekte im Sprachenzentrum aufgenommen. Ansonsten hilft zum Eintauchen in die Sprache beispielsweise einfach mal viel Zeit auf dem Markt oder im Supermarkt zu verbringen und unauffällig den Leuten zuzuhören, während man die Qualität der Auswahl betrachtet. Eine spanische Germanistik-Studentin, mit der ich mich über die Unterschiede zwischen Spanien und Deutschland unterhalten habe, hat mir beispielsweise erzählt, dass die



Sprache in Deutschland wesentlich formaler ist, was mir so noch nie aufgefallen war. Sie hat das Beispiel einer Bäckerei angebracht. In Deutschland sagt man für gewöhnlich „Guten Tag, ich hätte gerne ein Brot.“ oder „Würden Sie mir bitte ein Brot geben?“ – „Bitte sehr, darf es sonst noch etwas sein?“ In Spanien heißt das „Ein Brot!“ – „1 Euro!“ – „Tschö!“, da hält man sich nicht mit Höflichkeiten auf. Sie hat das so lustig erzählt, ich habe Tränen gelacht und gleichzeitig verstanden, warum mich mein Bäcker immer etwas merkwürdig anschaut, wenn ich von seinem Mandelkuchen schwärme.

Gesa *(lacht) das sind wirklich Erfahrungen, die Dir keiner mehr nehmen kann. Wie sehen nun Deine restlichen drei Monate aus, die Halbzeit hast du ja fast erreicht...?*

Marina Ganz ehrlich? Ich darf gar nicht dran denken, dass es „nur noch“ 3 Monate sind. Ich genieße die Sonne und habe beschlossen, dass ich nach zwei Monaten des Ausruhens jetzt mal was für den Strandkörper tun werde, sprich mit Sport anfangen, weiterhin fleißig lernen und, wenn sich der Wind gelegt hat, meine Hausaufgaben am Strand erledigen – Ja, Neid, Neid, ich weiß. Und dann gilt es ja, eine Anschlußtätigkeit zu finden d. h. ich werde mir gemeinsam mit meinem Arbeitgeber überlegen, in welchem Arbeitsbereich meine neu gewonnenen Erkenntnisse sinnvoll im Unternehmen einzusetzen sind. Zwischendurch bekomme ich Besuch von Freunden und meiner Familie und ich habe, neben der Uni, noch einen ganzen Stapel Bücher zu lesen – mir wird bestimmt nicht langweilig.

Liebe Marina, danke für Deine Offenheit und Dein Erzählen „frei von der Leber weg“.

