

*Ich war 11 und später wurde ich 16.
Verdienste erwarb ich mir keine,
aber das waren die wunderbaren Jahre.
Truman Capote*

Das wunderbare Jahr

Nein, ich habe in meinem Sabbatjahr kein Buch geschrieben, kein Haus gebaut, keine Weltreise gemacht und bin nicht einmal nach Santiago de Compostela gepilgert, was offenbar dringend von mir erwartet wurde. Ich hatte viel freie Zeit, habe spontan kleine Jobs übernommen oder mich bei schönem Wetter aufs Rad gesetzt. Mein Enkelkind konnte ich gleich an ihrem ersten Erdentag begrüßen.

In der Sonne sitzen, Grüne-Tomaten-Chutney aus den nicht reif gewordenen Tomaten kochen, Zeit verträdeln und manchmal deshalb ein schlechtes Gewissen haben, Unruhe, Aufregung und die Angst, am Ende meines freien Jahres mit nichts in der Hand dazustehen, das war mein Sabbatjahr. Vom 1. Januar bis 31. Dezember 2011, ein Jahr frei, ohne Urlaubsanspruch.

Arbeit

Seit 15 Jahren bin ich Leiter eines kleinen städtischen Amtes in einer kleinen Stadt. Das Arbeitsfeld ist komplex. Selbstbeauftragung überwiegt oft die Aufträge von außen. Tatendrang und die Möglichkeit, städtisches Leben mitzugestalten, mobilisieren Kreativität, Leistungszulagen sind kein wesentlicher Antrieb.

Das Gefühl, nie fertig zu werden, die selbstgesteckten Ziele nicht zu erreichen, immer noch mehr machen und es eigentlich besser zu können, ist dauernder Begleiter. Dazu noch die vorauseilende Kontrolle: jede Arbeit muss so gut gemacht werden, dass sie nicht kritisiert werden kann, oder zumindest so wenig wie möglich. Disziplin und Herrschaft sind verinnerlicht. „Achtstundendreiklang aus Schlafen, Arbeiten, Erholen ist scheinbar natürliche Zeitnorm.“ (Harald Welzer)

Pause

Mein Tatendrang scheint immer öfter ins Leere zu laufen. Manchmal erlebe ich gar eine merkwürdige Mischung aus Überforderung und Langeweile. Die Faszination des Anfangens ist lange her. Die Familie rät: Mach Pause, gönne dir Zeit zum Nachdenken.

Übergang

Mitarbeiter und Chef unterstützen das Vorhaben Sabbatjahr. Die Vorbereitungen sind von einer wilden Mischung gegensätzlicher Gefühle begleitet: Freudige Erwartungen und Bedenken, Unruhe und Begeisterung, gespannte Nervosität. Endlich erledigen, was schon lange liegt: Haus, Garten, Portugiesisch lernen. Vorsätze: Die Chance ergreifen, ein neuer Mensch zu werden, oder zumindest mehr Sport zu treiben. Befürchtungen greifen um sich: Ich finde nicht mehr zurück! Mein Arbeitsplatz ist weg, oder: Nun ist es bewiesen, ich bin überflüssig!

Silvester geht geräuschlos ins neue Jahr über: plötzlich keine Termine mehr, keine Aufgaben, keine Erwartungen, keine Informationen.

Was wollte ich tun? Wo soll ich anfangen? Ich bearbeite Themen- und Wochenpläne, stelle immer wieder Aufgaben- und Zeitplanung um. Eine Tagesstruktur wird entwickelt: Aufstehen vor acht, Zeitung lesen, Kaffee trinken, spätestens neun Uhr dreißig am Schreibtisch sitzen. Gedränge der Aufgaben. Der Imperativ „Nutze Deine Zeit“ hängt drohend über mir. Tage sausen vorbei. Immer wieder das Gefühl, nicht fertig zu werden, meine Ziele nicht zu erreichen. Schon eine Woche vorbei. Das Jahr wird bald um sein. Was werde ich geschafft haben, am Ende meines freien Jahres?

Aufbruch

Nach zwei Monaten wird der Wellengang der Gefühle länger. Frostig der Februar und kalte Füße. Wie der März wohl wird?

Ohne viel von meinen Vorhaben erledigt zu haben, breche ich auf. Ich radele von Freiburg zum französischen Mittelmeer, arbeite zwei Wochen in der Imkerei von Freunden bei Avignon. Keine Chance, noch andere Ziele zu verfolgen, als die täglich neu aufgegebenen. Die üblichen Obsessionen bleiben zurück.

Das bricht mit Gewohnheiten und Ritualen, mit den gewohnten Arbeitsformen.

Zurück am Schreibtisch

Zurück am Schreibtisch mache ich mich mit Schwung an die liegen gebliebenen Aufgaben: Themen recherchieren, Reportagen schreiben und Texte für eine homepage, für ein online-Magazin über meine Radtour

berichten, Vorbereitungen für eine Zukunftswerkstatt mit Kindern. Die Arbeits- und Wochenpläne werden lockerer. Bei schönem Wetter steige ich aufs Rad. Für eine Stunde Waldspaziergang ist jeden Tag Zeit. Tage vergehen langsam.

Erst jetzt wird deutlich, wie wenig Energie ich im letzten Arbeitsjahr noch hatte, ausgebrannt vielleicht gar!

Klärungen

Im Sommer wird klar: die Abhängigkeiten der Selbständigkeit als freier Journalist sind kein guter Tausch für das freie Arbeiten als Angestellter im angestammten Beruf. Deutlich werden Vorzüge und Nachteile, Möglichkeiten und Begrenzungen.

Etwas gelassener arbeite ich meine Vorhaben ab. Ich recherchiere, schreibe gerne. Freue mich über die Menschen, mit denen ich zu tun habe. Kann meinen Interessen nachgehen. Vielleicht kann ich auch nach dem Sabbatjahr noch journalistisch arbeiten. Zeit ist kein Thema im Augenblick: Noch so viel freie Zeit vor mir und doch schon viel erreicht. Froh und zufrieden lasse ich mich treiben.

Schlussakkorde in Dur und Moll

Wie schön, dafür Zeit zu haben: Losfahren und das Enkelkind an seinem ersten Erdentag begrüßen. Letzte Projekte abschließen, eine Reportage über Graffiti in Zürich, Zukunftswerkstatt mit Kindern.

Ich befasse mich mit dem Neustart in der „alten Welt“: Was möchte ich wieder tun, was nicht mehr? Ich nehme Kontakt zu Chef und Mitarbeitern auf. Vorbereitende Supervision.

Dennoch, trotzdem, jetzt gerade: Wie die letzten Monate nutzen, was möchte ich noch tun? Ein überraschendes Angebot ist ein spannender Schlussakkord: Recherche-Reise im Dezember nach Israel. Was daraus alles entstehen kann...

Unruhe und gespannte Erwartungen wachsen. Abschied von der freien Zeit: Eine letzte Radtour rund um den Kaiserstuhl, so oft wie möglich noch Ski fahren. So viel Zeit für Sport werde ich nicht mehr haben. Wie trotzdem in Bewegung bleiben?

Und dann zurück in der „alten Welt“: Wiedersehen und herzliche Begrüßungen. Missverständnisse und widersprüchliche

Erwartungen kommen später.

Plus-Liste

- Freiheit ist Verfügung über die eigene Zeit: „Aus Zeit sind wir“ Eduardo Galeano
- Die Tage haben unterschiedliches Gewicht, manche luftig leicht. Sitzen und nichts tun. Warten üben!
- Arbeit und Erwerbsarbeit sind zweierlei: Erwerbsarbeit hat unter Umständen nur wenig mit dem eigenen Leben zu tun. Geld verdienen ist ein Motiv, ergibt aber keinen Sinn.
- Ich bin langsamer geworden. Muss ich etwas dagegen tun?
- Zeit vergeht unterschiedlich schnell. Ich hüte mich vor Planungen, die weit in die Zukunft greifen.
- Veränderungsprozesse gehen auch nach dem Sabbatjahr weiter. Ich bin wieder neugierig.
- Wie unpraktisch, dass man den inneren „Sklaventreiber“ so schwer los wird.
- Gespräche und Arbeit mit Freunden sind anregend und machen fröhlich
- Das Gefühl von Reichtum – wie reich ich in dem Jahr wurde

Dies sind keine neuen oder originellen Erkenntnisse aber: Ich scheine etwas lange Gewusstes zu begreifen. Staunen ist immer ein Augenblick von Verwandlung, habe ich gelesen.

Tipps

- Sich darauf vorbereiten: Nicht alles ist angenehm, was an Erkenntnissen auftaucht, wenn man viel Zeit mit sich verbringt. Auch alte Bilder, Erinnerungen, die man nicht mochte.
- Besonders interessant: was wird aus Erfahrungen und guten Vorsätzen, im „Ernstfall“ – wenn wieder „richtig“ gearbeitet werden muss? Veränderungen geschehen nicht automatisch
- Ein Sabbatjahr dauert länger als ein Jahr, mindestens zwei: Organisation der Vorbereitung und die Nacharbeit brauchen Zeit, in der andere Aufgaben zurückstehen müssen.
- Darauf sollte man gefasst sein: Schwierigkeiten tauchen erst einige Zeit nach dem freudigen Wiedersehen an oft unerwarteter Stelle auf. Positionen und Rollen

sind in Bewegung gekommen, Kollegen haben neue Verantwortung übernommen, die sie behalten wollen. Kommunikations- und Entscheidungswege sind neu zu klären oder wieder zu bestätigen.

Lektüre für die Hängematte:

Immanuel Kant, Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, 1785

Freiheit im Handeln muss man voraussetzen: Hätte man keine Wahl, so bräuchte es auch keine Entscheidungsspielräume

Paul Lafargue, Recht auf Faulheit, 1883

Zornig und sarkastisch stellt der Schwiegersohn von Karl Marx dem „Recht auf Arbeit“ das „Recht auf Faulheit“ gegenüber.

Yongey Mingyur Rinpoche, Buddha und die Wissenschaft vom Glück, 2007

Mit großem Interesse an den westlichen Neurowissenschaften vergleicht der tibetische Meditationsmeister östliche und westliche Welterkenntnis.

Harald Welzer, Ohne jede Bodenhaftung, Süddeutsche Zeitung Magazin 50, 2011

„Unsere Wirtschaft kennt nur drei Ziele: Wachstum, Wachstum, Wachstum. Das wird uns eines Tages das Kreuz brechen.“

Info

Freie Arbeit 2012
Rückblick auf das Sabbatjahr 2011
Hintergrund für eine Veröffentlichung
von Dr. Christoph Röckelein, Supervisor