



WO IST JETZT mein Zuhause?

Mal für ein Jahr DURCH DIE WELT REISEN, etwas Sinnvolles tun, zu sich selbst finden – für viele ein Traum. Doch wie geht es nach dem Sabbatical weiter? Drei Frauen berichten von der Zeit nach der Auszeit

TEXT: CLAUDIA MINNER



ANNA PROBST (30),
Physiotherapeutin und Yoga-
lehrerin aus Kempten. Auszeit von
März bis Dezember 2011.

SO WAR MEINE AUSZEIT: War als
ehrenamtliche Physiotherapeutin in
Ladakh im Himalaja-Gebirge (Infos
unter: www.ladakh-hilfe.de).

WARUM ICH WEGWOLLTE: Ich
sehnte mich nach einem neuen Le-
ben, fernab von deutschen Standards.

WAS ICH UNTERWEGS SPÜRTE:
Ohne das Wort ICH fühlt sich das
Leben erfüllter und glücklicher an.

WAS DANACH PASSIERTE: Fernweh!
Habe mich in der alten Heimat plötz-
lich ganz fremd gefühlt ...

FAZIT: Everything happens for the
best. Die Auszeit ist bis heute mein
größter Schatz.

Ein Om im tiefsten Bayern lässt Annas Herz lächeln. Es ist das Om der Frauen, die ihre Yogastunde besuchen. „Ich bin so glücklich, wenn wir hier im Allgäu Mantras chanten und die Teilnehmerinnen danach freudestrahelnd Danke sagen. Wenn sie mir erzählen, wie die Stunden sie verändern. Dass sie achtsamer geworden sind, zufriedener.“ Anna weiß dann, dass es am Ende doch richtig war, hierzubleiben. Dass sie hier in Deutschland etwas bewirken kann.

Die Entscheidung ist noch nicht lange her, sie fiel erst letztes Jahr, nachdem Anna drei Jahre lang zwischen den Welten gelebt hat. „Nach meiner Auszeit 2011 bin ich hier in meiner Heimat nicht wieder richtig angekommen.“ Die Physiotherapeutin hatte sechs Monate bei einer Hilfsorganisation mit Kindern, die eine Behinderung haben, gearbeitet – in Ladakh, einer einsamen Region zwischen Pakistan und Tibet im Norden Indiens, umschlossen vom Himalaja-Gebirge, ganz nah dran am Himmel. Die Menschen dort lächeln gern.

Anna ist schon immer viel gereist, nie gern zurückgekehrt, doch dieses Mal war die Rückkehr anders. „Eigentlich hatte ich vorher gedacht: Ich brauch einfach mal eine Auszeit, muss raus aus meiner Komfortzone und meinem langweiligen Alltag und kehre dann glücklich zurück. Aber so einfach war das nicht. Ich war nicht mehr dieselbe wie vor der Abfahrt. Plötz-



Annas Auszeit-Ziel: die Bergregion Ladakh zwischen Pakistan und Tibet im Norden Indiens. Links: das älteste Mantra des Buddhismus, verewigt auf einem Stein. Unten: Srinagar, das Herz Kaschmirs, wo sich das Leben vorwiegend auf dem Dal-See abspielt



lich fühlte sich meine Heimat fremd an, alle hier waren so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie kaum Zeit für andere hatten. Die Hektik und Ichbezogenheit unserer Gesellschaft machte mich traurig. In Ladakh gibt es gar kein Wort für ‚Stress‘ und auch keine Begriffe für ‚Ich‘ und ‚Du‘. Es gibt nur ein ‚Wir‘. Das hat hier kaum jemand verstanden.“

Anna beschloss, nur so lange in Deutschland zu bleiben, bis sie wieder genügend Geld verdient hatte, um zurück nach Indien zu fliegen. Sie kam bei ihren Eltern unter, arbeitete freiberuflich und buchte unmittelbar nach dem ersten Plus auf ihrem Konto den nächsten Flug nach Indien. Wenn das Geld wieder alle war, arbeitete sie bis zum nächsten Ticketkauf in der Heimat. So lief das ein paar Jahre lang.

„Indien und Nepal waren mir wirklich ans Herz gewachsen, ich hatte dort liebe Freunde gewonnen, im Ashram eine Yoga-Ausbildung gemacht, viel über mich gelernt.“ Doch als Anna im Januar 2014 mal wieder unterwegs war, realisierte sie, dass sie immer unglücklicher wurde. „Ich lebte zwischen zwei Welten, gehörte nicht mehr nach Deutschland, aber auch nicht nach Indien. So konnte es nicht weitergehen. Ich war jetzt bald 30. Viele Freunde von mir in Bayern hatten mittlerweile geheiratet, ein Haus gebaut, Kinder bekommen. Und ich? Ich hatte mir doch auch immer Familie gewünscht. Ich wollte endlich mal wieder Boden unter den Füßen spüren. Eine Heimat haben. Und die ist nun mal leider am Ende da, wo die Rechnungen ankommen. Irgendwann habe ich beschlossen, den Spirit von Indien mit nach Deutschland zu nehmen und mir hier eine Chance zu geben.“

Anna wohnt jetzt in einem Zimmer in einer WG und arbeitet fest angestellt als Physiotherapeutin. Nebenbei gibt sie Yogastunden. Gerade war sie wieder fünf Wochen in einem Ashram in Indien. „Yoga ist mein Weg, um das Erlebte weiterzugeben. Ich möchte ein Vorbild sein, möchte zeigen, wie gut es tut, dem Stress etwas entgegenzusetzen. Es macht einfach glücklich, sich Zeit zum Durchatmen zu nehmen – diese Erkenntnis habe ich durch meine Auszeiten gewonnen.“ //

slow.
89



Stationen einer Suche nach sich selbst: Links die Westghats in Indien, nahe der Quelle des Kaveri-Flusses, eine berühmte Pilgerstätte für Hindus. Oben: Sabrina nimmt an einem Ausritt im Tereji-Nationalpark außerhalb von Ulaanbaatar teil. Zum Kloster Manzushir (L.) gab es einen Wandausflug für Lehrer, der allerdings damit endete, dass sich alle im Tal verließen



SABRINA DÜLKEN (25),

PR-Beraterin aus Leverkusen, Auszeit von Juli bis November 2013.

SO WAR MEINE AUSZEIT: Ich habe auf Bali und in der Mongolei als ehrenamtliche Englischlehrerin gearbeitet, später in Indien als Journalistin bei einer Wochenzeitung.

WARUM ICH WEGWOLLTE:

Planlosigkeit nach dem Studium und Reiselust. Ich wollte mich beruflich noch nicht festlegen, noch mal weit weg und: frei sein!

WAS ICH UNTERWEGS SPÜRTE:

1. Am Ende klappt doch alles immer irgendwie. 2. Man braucht so wenig, um glücklich zu sein ...

WAS DANACH PASSIERTE:

Habe immer noch keinen rechten Plan, wie's nun weitergehen soll. Bin überfordert von zu viel Kram.

FAZIT: Woanders leben ist aufregend, zurückzukommen nicht. Gibt noch so viel zu sehen ... Will bald wieder los!



Oben: Bali, der Tempel „Pura Tirta Empul“ bei Ubud: Sabrina nimmt an einer religiösen Zeremonie teil und übergibt den Priestern ein „Flower Offering“ für die Götter. Rechts: Für umgerechnet 70 Cent am Tag durften die Lehrer den Pool eines nahe gelegenen Luxus-Resorts benutzen



FOTOS: SABRINA DÜLKEN (S), PRIVAT (O)

Eigentlich hatte ich gehofft, dass ich mit einer Idee zurückkomme, wie's weitergeht, doch als ich nach meiner Auszeit aus dem Flugzeug stieg, war ich genauso planlos wie vorher“, sagt Sabrina Dülken. Vorher – das war fünf Monate früher im Sommer 2013. Ihren Bachelor in Medienkommunikation hatte sie geschafft, für einen Master fehlte das Geld, und die Vorstellung, einen Arbeitsvertrag zu unterschreiben, machte ihr Angst. „Ich wollte mich noch nicht festlegen, war zu neugierig auf die Welt, um direkt nach dem Studium in den Beruf einzusteigen. Ich wollte noch mal raus und mein Fernweh stillen.“

Fast fünf Monate war Sabrina unterwegs, je sechs Wochen auf Bali, in der Mongolei und in Indien. Sie hat dort ehrenamtlich an Schulen Englisch unterrichtet und bei einer Wochenzeitung gearbeitet. Es war eine bunte und warmherzige Zeit, fröhlich und aufregend. „Ich hab so viele Leute kennengelernt, fühlte mich so frei. Es war toll!“

Zurück in Deutschland dann Kälte, Winter, alles grau. Das Meer von Bali, die Stille der Mongolei, das leuchtende Indien und ihr Freiheitsgefühl – alles fürchterlich weit weg. Sabrina war wie schockgefroren. „Am liebsten wäre ich gleich wieder abgereist, ich spürte noch immer starkes Fernweh. Ich war jedoch total pleite, auf meinem Konto befanden sich noch genau drei Euro und 17 Cent.“ Ihre Wohnung hatte sie vor der Reise gekündigt, also zog Sabrina erst einmal bei ihrem Vater ein. Monatelang schlug sie sich mit Aushilfsjobs durch. „Alles besser als eine feste Stelle“, dachte sie sich. „Ich wollte hier nicht festhängen, so wie meine Freunde, die langsam sesshaft wurden.“

Mittlerweile hat Sabrina einen Plan. Zumindest für den Moment. Ein einjähriges Traineeprogramm in einer PR-Agentur. Das ist überschaubar, findet sie. Im Sommer endet der Vertrag, dann will sie ihren Master in Medienkommunikation machen. Ein Online-Studiengang der University of Leicester, perfekt für Rastlose. Man muss ja nicht leben, wo man studiert, Internet gibt's überall. Fürs Erste bleibt Leverkusen ihr Zuhause, gerade hat sie sich eine kleine Wohnung gemietet. „Jetzt gucke ich endlich die Umzugskisten durch, die ich vor der Reise gepackt habe. Nach viereinhalb Monaten mit Rucksack war ich nach meiner Rückkehr erschlagen von dem Luxus um mich herum. Ich weiß, dass ich den ganzen Kram nicht mehr will. Man braucht so wenig, um glücklich zu sein. Das habe ich bei meiner Auszeit gelernt und das werde ich so schnell nicht wieder vergessen.“ //

Ein kleines Buch über die großen Dinge des **Lebens**



Ü: Annette Kopetzki
Deutsche Erstausgabe
200 Seiten € 18,90
Auch als eBook

»Ich heiße Teo, ich bin acht Jahre alt, und ich will mit Napoleon reden. Ich muss eine sehr wichtige Schlacht gewinnen, und er ist der Einzige, der mir dabei helfen kann. Aber wenn ich mit ihm reden will, muss ich sterben, denn Napoleon ist schon tot.«

»Dieser Junge ist der beste Philosoph, dem ich jemals begegnet bin. Wunderbar!« Luca Bonetti

dtv
www.dtv.de



ALEXANDRA JENSEN (44),
Event-Managerin aus München.
Auszeit: von April 2013 bis April 2014.
SO WAR UNSERE AUSZEIT:
Weltreise durch Thailand, Australien,
Neuseeland, USA, Irland und UK.
Nachzulesen auf dem Blog:
www.threeonthego.com

WARUM WIR WEGWOLLTEN:
Berufliche Stagnation, depressives
Tief. Wir wollten uns neu sortieren und
als Familie zusammenrücken.

WAS WIR UNTERWEGS SPÜRTE:
1. Dass man miteinander reden muss.
2. Dass wir miteinander reden können.
3. Dass wir zusammengehören.

WAS DANACH PASSIERTE: Das
durchgetaktete Leben in Deutschland
fiel uns allen sehr schwer.

FAZIT: Es war fantastisch – und
anstrengend. Reisen macht müde,
Alltag ist auch was Schönes.



Dir gefällt das Wetter nicht? Dann warte einfach 15 Minuten!
So beschreiben die Iren ihr Klima, das binnen kürzester Zeit
von Regen auf Schnee auf Sonnenschein umstellen kann



Station 1 der Weltreise: Thailand, ein
liegender Buddha auf Phuket (r.).
Nach einem Bilderbuch-Einstieg mit
Sonne, Strand, Meer waren die weiten
Landschaften Neuseelands die
nächste Attraktion für Familie Jensen



Noch keinen Kindergartenplatz, wie bitte? Habt
ihr das nicht vorher geregelt?“ Es war April 2014.
Alexandra, ihr Mann Anders und ihr Sohn Anton
(damals vier Jahre alt) waren gerade zurückge-
kehrt von ihrer Weltreise. Zwölf Monate waren
sie unterwegs gewesen, von Thailand über Australien bis nach
Irland, einmal um den Globus. Tausend gemeinsame Eindrücke
lagen hinter ihnen. Sonne, Nähe, Liebe, aber auch Stress.

Nein, sie hatten es nicht vorher geregelt. Mal nicht schon
von unterwegs. „Wir hatten uns bewusst entschieden, dass
wir uns erst um neue Jobs und Kindergarten kümmern, wenn
wir zurück in München sind. Wir hatten keine Eile. Unsere
Freunde haben das nicht verstanden. Sie haben erwartet,
dass wir hier gleich wieder durchstarten.“ Vielleicht haben
die Hiergebliebenen auch nicht begriffen, dass eine Weltreise
kein Urlaub ist. Die vielen Ortswechsel, sich ständig um
Übernachtung und alles kümmern zu müssen, das strengt auch
an. „Am Ende unserer Auszeit waren wir etwas reisemüde“,
erzählt Alexandra. „Wir haben uns auf Deutschland und unsere
Wohnung gefreut. Wollten gern wieder normalen Alltag leben.
Aber wir wollten auch erst mal ganz in Ruhe ankommen.“

Wenn Weltenbummler zurückkehren, prallen Welten auf-
einander. Die einen sind durchgetaktet, stecken fest in ihrer
Routine, für alles gibt's einen Plan. Die anderen haben Abstand
gewonnen, sind gelassener geworden. Karten können neu
gemischt werden. „Dass wir noch nichts geregelt hatten,
hat mich nicht gestört. Wird sich schon alles finden, dachte
ich. Ich war durch unseren Reise-Blog gut vernetzt. Das Ein-
zigste, was mich gestresst hat, war das Gefühl, dass ich mich
ständig rechtfertigen muss für meine neue, grundpositive Ein-
stellung.“ Und noch etwas mussten sie oft erklären: wieso Alex-
andra nach ihrer Rückkehr in Vollzeit arbeiten und Anders

FOTOS: ALEXANDRA UND ANDERS JENSEN (S.), PRIVAT (O)

slow.
92



Australien hatte schon
vor der Weltreise einen
besonderen Platz in
Alexandras Herzen:
Ihr Cousin lebt hier, und
sie wollte es ihren beiden
„Jungs“ unbedingt mal
zeigen. Links: Mission
Beach, Queensland.
Unten: Faule Koalabären
an der „Great Ocean
Road“ in Victoria



ab sofort den Hausmann geben wollte. Der Entschluss, die
Rollen zu tauschen, war auf der Weltreise gefallen. „Wir waren
vorher beide total gefrustet – Anders von seinem Job und ich,
weil ich keine Teilzeit-Festanstellung fand. Jede Absage de-
primierte mich ein Stück mehr, ich war gereizt und erschöpft,
schottete mich ab. Darunter litt auch unsere Beziehung. Um-
armt hatten wir uns schon lange nicht mehr. Deswegen haben
wir damals beschlossen, eine längere Auszeit zu machen. Wir
brauchten mal eine Pause, wollten uns sortieren und als Paar
und Familie wieder enger zusammenrücken.“

Sie haben ihr Ziel erreicht, findet Alexandra. Obwohl es
nicht so einfach war, wie sie erwartet hatte. „Wir hatten uns vor
allem Zeit zu dritt gewünscht, und auf der Reise gab's fast zu
viel davon. Plötzlich waren wir 24 Stunden auf engstem Raum
beisammen, teilten uns Bambushütten, Hotelzimmer oder einen
VW-Bus. Sich Raum für sich selbst zu nehmen mussten wir dort
auch erst einmal lernen. Es funktioniert nur, wenn man seine
Wünsche klar äußert.“

Die Offenheit haben sie in ihrem neuen Alltag beibehalten.
Seit Oktober 2014 arbeitet Alexandra in Vollzeit als Event-
Managerin, Anton ist im Kindergarten, Anders kümmert sich
um den Haushalt. „Wir haben uns gut eingespielt. Und wir
reden viel intensiver als früher, sind ehrlicher miteinander.
Wären wir nicht weggefahren, wären wir heute vielleicht ge-
schieden. Die Reise hat uns enorm zusammengeschweißt.“ //

slow.
93

Was im Leben wirklich zählt



Aus dem Englischen von Bettina Lemke
Deutsche Erstausgabe 288 Seiten € 14,90

Vor Jahren ist John, ein gestresster
Manager, auf das Café am Rande
der Welt gestoßen. Seither hat sich
sein Leben verändert. Als er zufällig
wieder auf das magische Café trifft,
begegnet er einer jungen unglück-
lichen Frau. Aus dem Gespräch
zwischen den beiden entwickeln
sich Antworten auf die Fragen nach
dem Sinn des Lebens.

dtv
premium

www.dtv.de