

Das Sabbatjahr

- 1. Der Begriff "Sabbatjahr"
- 2. Herkunft des Begriffes "Sabbatjahr"
- 3. Sabbatjahr als Ruhejahr
- 4. Wer kann alles ein Sabbatjahr machen?
- 5. Zeitpunkte für ein Sabbatjahr
- 6. Sabbatjahr im Öffentlichen Dienst

Ein Sabbatjahr in Bayern

- für Tarifbeschäftigte, § 6 Abs. 2 TV-L
- für Beamte
- 7. Rückkehr ins Berufsleben nach dem Sabbatical
- 8. Welche Sabbatjahr-Modelle gibt es?
 - a) Die Norm: Sabbatjahr als bezahlter Langzeiturlaub
 - b) Unterschiedliche Sabbatjahr-Ausprägungen in Deutschland
 - c) Sabbatjahr-Variante: vorgezogener Ruhestand
 - d) Variante: unbezahlter Urlaub
- 9. Dauer eines Sabbatjahres
- 10. Wie beantrage ich ein Sabbatjahr?
- 11. Motivation für ein Sabbatjahr
 - a) Sabbatjahr, um auf Reisen zu gehen
 - b) Kindererziehung, Hausbau, Umbau, etc.
 - c) Sabbatjahr aus gesundheitlichen Gründen
- 12. Vorteile eines Sabbatjahres
 - a) Vorteile sowohl für Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer
 - b) Sabbatjahr als Krankheitsprävention
- 13. Fazit zum Sabbatjahr
- 14. Checkliste

<u>Anlage 1</u>: Schreiben des Finanzministeriums 25 – P 2501 – 008 – 36 764/10 vom 20. Oktober 2010 (Tarifbeschäftigte)

Anlage 2: Erläuterung Art. 88 Bay BG Antragsteilzeit (Beamte)

1. Der Begriff "Sabbatjahr"

Das Sabbatjahr bezeichnet eine berufliche Auszeit für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen für einen bestimmten Zeitraum nicht regelmäßig arbeiten, sondern die Zeit anders nutzen wollen. Es gibt viele Gründe, warum Menschen ein Sabbatjahr nehmen, dazu zählen unter anderem Erholung, Weiterbildung, Reisen, Erziehung, Privates etc.

Es gibt ganz unterschiedliche Ausprägungen und Varianten des Sabbatjahres: Üblich ist eine komplette Auszeit vom Job für einen Zeitraum von drei bis zwölf Monaten, manchmal kann ein Sabbatjahr auch drei oder mehr Jahre dauern. Es gibt unbezahlte Sabbatjahre, es gibt aber auch Arbeitgeber, die es finanziell unterstützen. Außerdem gibt es Varianten, bei denen noch in Teilzeit gearbeitet wird, das Sabbatjahr also keine "richtige" Auszeit, sondern eine Einschränkung des Arbeitsumfangs darstellt.

2. Herkunft des Begriffes "Sabbatjahr"

Vom Wortursprung her geht die Bezeichnung Sabbatjahr, oder englisch sabbatical, auf das hebräische "šabat" zurück. Übersetzt bedeutet es innehalten oder mit etwas aufhören. Eine andere Erklärung geht von dem hebräischen Wort "šeba" aus, welches sieben bedeutet. Interpretiert wird es als siebter Tag oder siebtes Jahr.

In der Tora, dem Grundstein des jüdischen Glaubens, wird das Sabbatjahr als eines der göttlichen Gebote beschrieben: "Und der Herr sprach zu Mose auf dem Berg Sinai: Rede mit den Kindern Israel und sag zu ihnen: Wenn ihr in das Land kommt, das ich Euch geben werde, dann soll das Land dem Herrn einen Sabbat feiern, eine Ruhezeit. Sechs Jahre sollst Du Dein Feld besäen und sechs Jahre Deinen Weinberg beschneiden und die Früchte einsammeln. Aber im siebten Jahr soll das Land dem Herrn einen feierlichen Sabbat halten. Da sollst Du Dein Land nicht besäen und auch Deinen Weinberg nicht bearbeiten." (3. Mose 25,1-4 vgl. Lev 25,1-4).

3. Sabbatjahr als Ruhejahr

Man kann das Sabbatjahr also in seiner ursprünglichen Auslegung als Ruhejahr für das Ackerland deuten. Nach sechs Jahren Bewirtschaftung wird das Land ein Jahr in Ruhe gelassen – orthodoxe Juden beachten dieses Gebot teilweise noch heute.

Weitere Deutungen beziehungsweise Interpretationen besagen, dass im Sabbatjahr Schulden zu streichen und Sklaven zu entlassen waren. Dies führte dazu, dass im Jahr vor dem Sabbatjahr kaum noch Kredite gewährt wurden.

Als tatsächlich gehaltene Sabbatjahre gelten: 164/163 sowie 38/37 vor Christus und 68/69 nach Christus.

Das Sabbatjahr



4. Wer kann alles ein Sabbatjahr machen?

Grundsätzlich kann jeder ein Sabbatjahr nehmen, auch wenn es nicht immer so bezeichnet wird. Üblicherweise nehmen es Arbeitnehmer, aber auch Freiberufler, Selbständige, Unternehmer, Studenten. Wenn Sie sich für eine solche Auszeit interessieren, sollten Sie sich vorher gründlich damit beschäftigen. Denn eine gute Planung ist unabdingbar, wenn ein Sabbatjahr seinen Sinn und Zweck erfüllen soll: z.B., die Zeit sinnvoll zu nutzen für Weiterbildungen, Urlaub, Erholung oder andere Tätigkeiten, die Sie vielleicht immer schon machen wollten, aber wegen des Jobs bisher nicht verwirklichen konnten.

Informieren Sie sich, planen Sie rechtzeitig und kommunizieren Sie früh genug mit Arbeitgeber, Ämtern und Behörden, damit das Sabbatjahr auch für Sie erfolgreich wird.

Grundsätzlich eignet sich ein Sabbatjahr für alle Arbeitnehmer. Bekannt geworden ist das Sabbatjahr ursprünglich durch amerikanische Professoren, die sich für einen bestimmten Zeitraum aus der Lehre zurückzogen, um sich ganz der Forschung zu widmen. Das nennt man in Deutschland heute an Hochschulen ein Forschungssemester.

In der freien Wirtschaft kann sich jeder Arbeitnehmer je nach Sabbatjahr-Modell unter bestimmten Einschränkungen beziehungsweise Voraussetzungen – nach Absprache mit seinem Arbeitgeber – vorübergehend freistellen lassen.

5. Zeitpunkte für ein Sabbatjahr

Krankheiten, drohende Krankheiten oder psychische Probleme sind oft eine Ursache, warum Menschen eine längere berufliche Auszeit nehmen möchten. Das sogenannte Burn-out-Syndrom ist seit einigen Jahren stärker im Fokus, weil es öffentlich mehr thematisiert wird. Es ist aber nur eine mögliche Krankheitsform aus der Kategorie "Überarbeitung". Viele, die ein Sabbatjahr nehmen, tun dies, um "ihren Akku wieder aufzuladen". Sie wollen neue Kräfte sammeln und die Zeit des Nicht-Arbeitens sinnvoll nutzen, um später wieder mit neuen Kräften arbeiten zu können.

Andere Beweggründe für ein Sabbatjahr können eine bevorstehende Geburt sein, ein längerer Auslandsaufenthalt, eine umfassende Renovierung oder ein Hausbau, eine Weiterbildungsmaßnahme und viele andere. Dazu mehr unter "Ziele und Antrieb für ein Sabbatjahr".

Grundsätzlich kann jeder Arbeitnehmer ein Sabbatjahr beantragen, einen gesetzlichen Anspruch hingegen gibt es in Deutschland nicht. Es ist die Entscheidung eines jeden Unternehmens, ob es seinen Mitarbeitern ein Sabbatjahr gewährt. Es gibt einige Unternehmen, in denen es einen Rechtsanspruch auf ein Sabbatjahr gibt, unter anderen BMW und Siemens.



6. Sabbatjahr im Öffentlichen Dienst

Zwischen zwei und acht Jahren kann man im Öffentlichen Dienst üblicherweise in Teilzeit arbeiten – natürlich bei entsprechend gekürztem Lohn – um dann das Sabbatjahr einzulegen, wobei in dieser Zeit das gleiche Entgelt weiter bezahlt wird. Die Teilzeit und damit auch die Bezahlung können zwischen zweidrittel und sechssiebtel der normalen Arbeitszeit und des normalen Gehaltes betragen.

Allerdings unterscheiden sich die konkreten Regelungen dazu sowohl in den einzelnen Bundesländern als auch auf Bundesebene Im jeweiligen Landesrecht gibt es entsprechende Regelungen für die Länder. Wenn die "angesparte" Zeit der Teilzeit-Jahre in einer einzigen, einjährigen Freistellung münden soll, ist dies das Sabbatjahr im Öffentlichen Dienst. Natürlich müssen die Interessenten daran einen formell korrekten Antrag stellen, den die Dienststelle bewilligen muss, ehe das Modell greift.

Grundsätzlich ist ein solches Sabbatjahr im Öffentlichen Dienst auch für solche, die "nur" in Teilzeit beschäftigt sind. Wenn der Bedienstete zum Beispiel bei Eintritt in die Erwerbsminderungsrente das Sabbatjahr nicht mehr in Anspruch nehmen kann, werden die in der Beschäftigungsphase angesparten Bezüge nachbezahlt. Die entsprechenden Ansprüche sind auch vererbbar, falls der Bedienstete zuvor stirbt.

Für Angehörige des Öffentlichen Dienstes im Bund gibt es eine einheitliche gesonderte Regelung, in den Ländern sieht es noch recht unterschiedlich aus. In den meisten der 16 deutschen Bundesländern gibt es aber inzwischen Regelungen zum Sabbatjahr. Begonnen hat alles 1987 in Berlin, als die ersten Regelungen dort installiert wurden. Nach und nach zogen immer mehr Bundesländer nach.

Ein Sabbatjahr in Bayern

- für Tarifbeschäftigte (s. Anlage 1)

In Bayern gelten die nachfolgenden Regeln für das Sabbatjahr für Tarifbeschäftigte im Öffentlichen Dienst.

In Bayern kann ein Arbeitszeitguthaben in der Ausgleichsphase durch eine Reduzierung der Arbeitszeit bis zu einer kompletten Freistellung (dem Sabbatjahr) ausgeglichen werden. Die Bezüge werden über den gesamten Zeitraum ausbezahlt. In Bayern sind drei- bis siebenjährige Modelle des Sabbat-Jahrs möglich. Dieses muss immer am Ende der Zeit liegen.

- für Beamte (s. Anlage 2)

Die Regelung steht jedoch nicht jeder Beamtin / jedem Beamten offen. Der große Haken an der Sache ist – wie bisher auch – der Ressortvorbehalt.



Voraussetzung ist vielmehr, dass die oberste Dienstbehörde eine solche Regelung zulässt. Diese kann die Regelung sogar auf einzelne Gruppen von Beamtinnen und Beamte beschränken. Bisher gibt es eine solche Regelung nur im Bereich des Kultusministeriums.

Eine Alternative: Antragsteilzeit

Nach Art. 88 BayBG (Antragsteilzeit) kann jeder Beamter mit Dienstbezügen auf Antrag seine Arbeitszeit bis auf die Hälfte der regelmäßigen Arbeitszeit reduzieren.

Diese Antragsteilzeit kann auch im Blockmodell eingebracht werden, d.h., dass bis zu einem Bewilligungszeitraum von max. 7 Jahren die Teilzeit genehmigt wird, zunächst aber mit reduziertem Gehalt Vollzeit gearbeitet wird und danach der Freistellungsanteil – ebenfalls mit reduziertem Gehalt – im Block eingebracht wird.

Für diese Variante gilt, dass zwingende dienstliche Belange nicht entgegenstehen dürfen!

Allerdings besteht hier seitens des Innenministeriums eine Kontingentierung von 100 vollen Stellen in Bayern.

7. Rückkehr ins Berufsleben nach dem Sabbatical

Die Rückkehr an den alten Arbeitsplatz nach dem Sabbatjahr (gleiches gilt selbstverständlich auch für ein Sabbatjahr im Ausland) ist grundsätzlich gesichert. Wenn zur Zeit der Rückkehr ein personeller Überhang besteht und eine Abordnung oder Versetzung ansteht, ist der Rückkehrer genauso zu behandeln wie alle anderen Beschäftigten der Dienststelle auch. Durch das Sabbatjahr darf weder ein Vorteil noch ein Nachteil entstehen

8. Welche Sabbatjahr-Modelle gibt es?

a) Die Norm: Sabbatjahr als bezahlter Langzeiturlaub

Ein Sabbatjahr ist üblicherweise heutzutage ein meistens bezahlter Langzeiturlaub, der ein Jahr und manchmal auch länger dauern kann. Es handelt sich also um eine befristete Freistellung von der vertraglichen Arbeitspflicht, die natürlich genau zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer ausgehandelt und fixiert werden muss. Denn die Auswirkungen gehen weiter, als dass ein Arbeitnehmer fehlt. Der Arbeitgeber muss dessen Arbeit verteilen, der Arbeitnehmer muss sich um viele Formalitäten und nicht zuletzt um die Finanzierung seines Sabbatjahres kümmern.

Üblicherweise gibt es in Unternehmen oder Behörden, die ein Sabbatjahr erlauben, sogenannte Langzeitkonten, auf denen die Angestellten Teile des Gehaltes und beziehungsweise oder Das Sabbatjahr



Urlaubstage und Überstunden ansparen. Das Guthaben wird dann entsprechend in einen Langzeiturlaub, das Sabbatjahr umgewandelt, auch wenn es nicht ein ganzes Jahr dauert. Natürlich gibt es auch andere, informelle Bezeichnungen für ein Sabbatjahr, etwa, wenn jemand seinen Job kündigt, ein Jahr pausiert und dann in einem neuen Job wieder startet oder sich zum Beispiel selbständig macht. Für das Sabbatjahr gibt es keine feste Definition.

b) Unterschiedliche Sabbatjahr-Ausprägungen in Deutschland

In Deutschland gibt es unterschiedliche Ausprägungen dieses Sabbatjahres. Die erste Variante ist die sogenannte "unsichtbare Teilzeit". Hierbei geht es um eine Reduzierung der Arbeitszeit, die de facto gar keine ist. Es wird zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer vereinbart, eine "normale" Vollzeitstelle in eine Teilzeitstelle mit entsprechend geringerer Vergütung umzuwandeln. Der Arbeitnehmer arbeitet aber dennoch Vollzeit weiter und füllt somit sein Arbeitszeitkonto auf. Dieses angesparte Zeitguthaben wird im Sabbatjahr als Freizeit abgebaut und der Arbeitnehmer wird während der Auszeit weiter entlohnt.

Die zweite Variante ist der zeitlich begrenzte Lohnverzicht. Hier verzichtet der Arbeitnehmer nach Absprache mit dem Arbeitgeber über längere Zeit, meist mehrere Jahre, auf Teile seines Lohnes. So füllt er sein Gehaltskonto mit einem Guthaben, welches er während der Phase der Freistellung dann wieder regelmäßig abbaut und so auch während des Sabbatjahres weiter Geld verdient.

d) Sabbatjahr-Variante: Vorgezogener Ruhestand

Eine weitere Variante des Sabbatjahres ist der vorgezogene Ruhestand. Anders als bei den anderen Modellen kehrt der Arbeitnehmer hier nicht nach einer gewissen Zeit in das Arbeitsleben zurück, sondern kombiniert die Freistellung mit dem Eintritt in den Ruhestand. Bei dieser Variante scheidet der Arbeitnehmer mit einem Teilzeitmodell früher aus dem Arbeitsleben aus, erhält aber weiter seine Teilzeitbezüge.

e) Variante: unbezahlter Urlaub

Die letzte Variante, die wir Ihnen hier vorstellen, ist die, die mit am häufigsten genutzt wird: Es ist die Variante unbezahlter Urlaub. Das ist für Arbeitgeber natürlich relativ komfortabel und für den Arbeitnehmer nur dann realistisch umsetzbar, wenn er entsprechend finanziell für die Zeit des Sabbats vorgesorgt hat. In dieser Variante endet die bezahlte Beschäftigung im Unternehmen für die bestimmte Zeit der Freistellung. Dauert diese Zeit länger als einen Monat, muss der Arbeitnehmer nach der Rückkehr in den Betrieb wieder neu angemeldet und versichert werden.



9. Dauer eines Sabbatjahrs

Das Sabbatjahr trägt zwar das Wort Jahr in sich, muss aber nicht unbedingt ein Jahr dauern. Da es keine formellen oder gar gesetzlichen Regelungen beziehungsweise Ansprüche gibt, ist der Zeitumfang einer längeren beruflichen Auszeit ebenso flexibel wie die Gestaltung und Finanzierung des

Üblicherweise dauert ein Sabbatjahr tatsächlich zwölf Monate, möglich sind aber auch längere Auszeiten. Wie lange, ist alles eine Frage der Absprache zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Wenn Sie sich mit Thema Sabbatjahr beschäftigen, sollte eine der ersten Fragen, die Sie klären sollten, die nach dem zeitlichen Umfang sein, weil davon viele andere Faktoren (Finanzierung) abhängen.

10. Wie beantrage ich ein Sabbatjahr?

Ein Sabbatjahr muss gut vorbereitet werden. Dies betrifft die Regelungen mit dem Arbeitgeber, aber auch die Finanzierung des Sabbatjahres sowie die Planungen, wie man dieses sinnvoll nutzt.

Eine gute Vorbereitung beginnt jedoch bereits mit den Formalitäten bei der Beantragung eines Sabbatjahrs.

Folgende Punkte müssen bei der Aushandlung eines Vertrages, den die Parteien schließen sollten, beachtet werden:

- Ab wann und wie lange soll das Sabbatjahr dauern?
- Auf welche Art und Weise soll das Zeitkonto gefüllt werden, wenn es eine der Varianten mit einem Zeitkonto geben soll? Wie läuft die Finanzierung?
- Wann und unter welchen Bedingungen erfolgt die Rückkehr zum Arbeitsplatz?
- Wie läuft es mit Krankheitstagen während des Sabbatjahrs? Werden sie ausgeschlossen oder angerechnet?
- Gibt es einen Kündigungsschutz während der Abwesenheit?

Dies sind nur die wichtigsten Fragen, die rechtzeitig vorab gut und umfassend und schriftlich geklärt werden müssen, damit die Zeit des Sabbatjahrs für beide Seiten erfolgreich wird.



11. Motivationen für ein Sabbatjahr

Wie Sie Ihr Sabbatjahr gestalten, wenn Sie eines planen, bleibt natürlich grundsätzlich Ihnen selbst überlassen. Experten raten aber grundsätzlich dazu, sich einen vernünftigen, realistischen Plan zu erstellen, in dem die Zeit und die Finanzierung der Auszeit vom Job fixiert werden. Es gibt eine Menge Möglichkeiten, ein Sabbatjahr zu nutzen. Nachfolgend führen wir die häufigsten und beliebtesten Gründe für ein Sabbatjahr auf und beschreiben, wie die Auszeit dementsprechend sinnvoll und zielführend genutzt werden kann.

a) Sabbatjahr um auf Reisen zu gehen

Einer der häufigsten Gründe für ein Sabbatjahr ist es für Arbeitnehmer, zu reisen, beziehungsweise Urlaub zu machen. Diese Reise(n) kann man nutzen, um "nur" zu entspannen, Land und Leute kennenzulernen und seinen persönlichen Horizont zu erweitern. Man kann sie aber auch (zusätzlich) nutzen, um seine Fremdsprachenkenntnisse zu erweitern, neue Sprachen zu lernen oder seinen beruflichen Horizont auf Reisen zu erweitern. Denn auf Reisen ist man meist entspannter und wenn man genug Zeit hat, wird man fast automatisch Sprachkenntnisse erweitern beziehungsweise eine bis dahin fremde Sprache lernen. Das kann einem im weiteren Leben sowohl privat wie auch beruflich viel bringen.

Viele Menschen, die ein Sabbatjahr nehmen, tun dies in erster Linie, um sich fortzubilden. Dies können Sie wie schon erwähnt auf Reisen oder privat zu Hause. Auf Reisen gibt es dazu spezielle Programme wie "Work and Travel" oder andere Maßnahmen, bei denen Arbeit und Urlaub sinnvoll verknüpft werden. Das kann den beruflichen Horizont erweitern, kann aber auch in erster Linie dazu dienen, die Reise – zumindest teilweise – zu finanzieren oder auch, um sich sozial zu engagieren. Viele gut verdienende Arbeitnehmer nehmen eine Auszeit von ihrem Beruf, um sich für soziale Projekte im Bereich Kinder, Armut, Umwelt oder Politik zu engagieren. Weiterbildung ist in unserer heutigen Gesellschaft ein großes Thema, um sich fortlaufend auch während der Berufstätigkeit weiterzuentwickeln und somit seine beruflichen Chancen dauerhaft zu verbessern. Dabei kann es um Sprachen gehen, um einfache Kurse, aber auch um ein Studium für Berufstätige oder andere Maßnahmen aus dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bereich. Wenn man im Rahmen eines Sabbatjahres ausreichend Zeit hat, lässt sich währenddessen jede Menge Fortbildung realisieren vielleicht auch in Bereichen, die im normalen Alltag viel zu kurz kommen (Computerkenntnisse, Sprachen, Rhetorik, fachliche Weiter-Qualifikation etc.). Manche Arbeitnehmer nutzen die Zeit auch, um sich beruflich komplett neu zu orientieren. Sie absolvieren eine Ausbildung oder Qualifizierungsmaßnahmen, um im Anschluss an das Sabbatjahr vielleicht in einem ganz anderen beruflichen Umfeld einen Neustart zu wagen.

b) Weitere Gründe: Kindererziehung, Hausbau, Umbau, etc.



Neben den Reisen und den Weiterbildungsmaßnahmen gibt es noch weitere sinnvolle Dinge, die Sie während eines Sabbatjahrs tun können. Dazu gehört zum Beispiel auch die Kindererziehung. Vielleicht möchte ein Elternteil bewusst eine bestimmte Zeitspanne komplett für den Nachwuchs da sein? Dann gibt es zwar auch Möglichkeiten wie die Elternzeit, aber eben auch das Sabbatjahr als eine Möglichkeit, sich der Kindererziehung zu widmen, ohne ständig unter beruflichem Druck zu stehen.

Viele Menschen wollen die Zeit des Sabbatjahres auch für einen Hausbau oder Umbaumaßnahmen im Eigenheim nutzen. Das ist sicher sinnvoll, weil man sich dann ganz diesen Maßnahmen widmen kann, ohne ständig ein schlechtes Gewissen zu haben, dass Privates oder der Beruf darunter leiden müssen.

Vielleicht planen Sie auch früher oder später eine Selbständigkeit? Dann können Sie eine zeitlich befristete Auszeit aus dem Beruf dazu nutzen, diese gezielt und umfassend vorzubereiten. Sie können danach zunächst den Job wieder antreten, haben aber dann so weit alles vorbereitet, dass Sie die Selbständigkeit relativ kurzfristig starten können, eben weil bereits alles geplant und vorbereitet ist. Denn eine Selbständigkeit, ganz egal in welcher Branche, braucht viel Zeit und Energie der Vorbereitung, wenn sie funktionieren soll. Der Businessplan muss erstellt werden, die Finanzen müssen geregelt werden, es müssen Gespräche und Verhandlungen mit Banken geführt werden, es müssen Anschaffungen erledigt werden, Marketingmaßnahmen erarbeitet werden und vieles mehr. Je besser eine Selbständigkeit vorbereitet wird, umso Erfolg versprechender kann sie funktionieren. Ein Sabbatjahr kann dazu gezielt und sehr sinnvoll genutzt werden.

c) Ein Sabbatjahr aus gesundheitlichen Gründen

Ein letzter wichtiger Grund beziehungsweise eine sinnvolle Nutzungsart des Sabbatjahres betrifft die Gesundheit. In unseren heutigen stressigen Zeiten, in denen immer mehr Arbeitnehmer immer mehr unter Druck stehen, ist eine ganzheitliche gute Gesundheit umso wichtiger, um genug Kraft für den beruflichen Alltag zu haben. Das sogenannte Burn-Out-Syndrom wird seit einigen Jahren immer häufiger diagnostiziert. Dabei handelt es sich um meist psychosomatische Krankheitsbilder, die durch zu viel Stress entstehen. Wenn Sie auch davon betroffen sind beziehungsweise merken, dass "Ihr Akku bald leer ist", sollten Sie über eine berufliche Auszeit nachdenken. So können Sie bereits im Vorfeld Schlimmeres verhindern. Aber auch andere Krankheiten, insbesondere psychischer und psychosomatischer Art, lassen sich im Rahmen eines Sabbatjahrs gezielt und mit der nötigen Ruhe angehen. Erfahrungsgemäß kehren Arbeitnehmer, die gezielt die Auszeit dazu genutzt haben, "ihren Akku wieder aufzuladen" nach dem Sabbatjahr mit viel mehr Kraft und Elan in ihren Beruf zurück. Davon profitieren langfristig beide Seiten – Arbeitnehmer und Arbeitgeber.



12. Vorteile eines Sabbatjahres

a) Vorteile sowohl für Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer

Arbeitnehmer, die ein Sabbatjahr genommen haben, kehren in der Regel wieder gestärkt in den Beruf zurück: Oft haben sie an Fort- oder Weiterbildungsmaßnahmen teilgenommen, haben Auslandserfahrung gesammelt, haben Sprachen gelernt beziehungsweise Sprachkenntnisse verbessert, haben neue und motivierende Erfahrungen gesammelt etc.. Das alles kann dazu führen, dass die "Rückkehrer" erholt, gestärkt und mit neuen Ideen an den Arbeitsplatz zurückkehren und somit für das Unternehmen wertvoller geworden sind.

b) Ein Sabbatjahr als Krankheitsprävention

Andere nehmen die Auszeit, um ihre Gesundheit zu stärken beziehungsweise, um Krankheiten vorzubeugen oder drohendem Burn-Out-Syndrom zu begegnen. Auch hier kehrt der Arbeitnehmer in der Regel gestärkt, gesünder und mit neuer Motivation an seinen Arbeitsplatz zurück, wenn er die Auszeit entsprechend sinnvoll genutzt hat.

Nach Ansicht von Experten stellt die Wiedereingliederung des Angestellten in das Unternehmen meistens kein großes Problem dar. Lediglich bei Sabbatjahre-Rückkehrern, die länger als ein Jahr weg waren, wird es manchmal schwieriger, wenn auch nicht unmöglich.

Wenn ein Sabbatjahr also gut geplant und seriös finanziert ist, können beide Seiten – Arbeitgeber wie Arbeitnehmer – sowohl kurzfristig als auch langfristig profitieren.

13. Fazit zum Sabbatjahr

Das Sabbatjahr kann für denjenigen, der sich die zeitlich befristete Auszeit vom Job nimmt, ein hoher persönlicher wie auch beruflicher Gewinn sein. Sowohl Arbeitnehmer wie auch Arbeitgeber profitieren langfristig, wenn das Ganze sorgsam und rechtzeitig geplant wurde. Wenn auch Sie mit dem Gedanken spielen, ein Sabbatjahr zu nehmen, sollten Sie sich rechtzeitig – oft bereits ein paar Jahre im Voraus – und in Einvernehmen mit Ihrem Arbeitgeber um die Organisation kümmern. Entsprechende Vereinbarungen sollten in jedem Fall schriftlich fixiert werden.

Nutzen Sie Ihre persönliche Auszeit, um die Vorhaben anzugehen oder zu erledigen, die Sie dazu eingeplant haben: Gesundheit, Bildung, Sprachen, Erziehung, Abenteuer – die Palette, wie Sie Ihr Leben bereichern können, ist lang.



15. Checkliste

!!! BITTE RECHTZEITIG BEIM ARBEITGEBER ERKUNDIGEN !!!

Warum möchte ich ein Sabbatjahr für mich in Anspruch nehmen?
(gesundheitliche, private Gründe)
Wann soll meine Freistellung beginnen?
(evtl. vorgezogener Ruhestand)
Welche Sabbatjahrmodelle bietet mein Arbeitgeber an und welches kommt für mich in Frage?
(Im Regelfall wird die/der Beschäftigte während der Anspar-(Arbeits-)Phase vollbeschäftigt sein. Dies ist jedoch nicht zwingend geboten. Während der Ansparphase ist auch eine Teilzeitbeschäftigung möglich.) Bsp.: Laufzeit eines Sabbatjahres von 3 Jahren: 2 Jahre mit ¾ der regelmäßigen Arbeitszeit und 1 Jahr frei – hier beträgt das Entgelt während dieser 3 Jahre durchgängig 50 v.H.)
4-jährige Teilzeitbeschäftigung im Umfang von 75 v.H. der
Arbeitszeit, jedoch ausgestaltet als 3-jährige Vollbeschäftigung zuzüglich 1-jähriger Freistellung,



	zuzüglich 1-jähriger Freistellung,
	6-jährige Teilzeitbeschäftigung im Umfang von 85,71 v. H. Arbeitszeit, jedoch ausgestattet als 6-jährige Vollbeschäftigung zuzüglich 1-jähriger Freistellung.
	Eine andere Variante mit einer längeren Freistellung
lst	für mich eines der Sabbatjahrmodelle finanzierbar?

e)	Antworten auf Fragen zu Entgelt, Arbeitsunfähigkeit, Erholungsurlaub,
	Mutterschutz, Elternzeit, Sonderurlaub und evtl. Störung/vorzeitigem
	Ende eines Sabbatjahr-Modells können aus dem beiliegendem FMS v. 20.
	Oktober 2010 ersehen werden.

f)	Notizen:
	,
	,
	·

