Institut
Dr. Röckelein

Das wunderbare Jahr

Ein Bericht zum Sabbatical Mentoring Programm

Der exemplarisches Bericht darüber, wie ein Sabbatjahr mit Unterstützung durch das von Christoph Röckelein konzipierte „Sabbatical Mentoring Programm" aussehen könnte:

„Das wunderbare Jahr", so hat mein Gesprächspartner sein Sabbatical überschrieben. Und das, obwohl er kein Buch geschrieben, kein Haus gebaut,keine Weltreise gemacht und nicht einmal gepilgert ist. Dafür ist er mit dem Rad nach Südfrankreich gefahren, um dort befreundeten Imkern unter die Arme zu greifen, hat sein Enkelkind schon am ersten Erdentag begrüßt und Grüne-Tomaten-Chutney aus nicht reif gewordenen Tomaten gekocht.

Klingt idyllisch, oder? Ganz so harmonisch war es wohl nicht. Voraus ging jahreslanges, Kräfte zehrendes Arbeiten und fast ein Jahr der Vorbereitung. Als es am 1. Januar 2011 soweit war und ein Jahr freier Zeit vor ihm lag, hatte er 15 Jahre als Leiter eines kleinen städtischen Amtes in einer kleinen Stadt hinter sich. Im Jugendbereich, da wo die harten Nüsse zu knacken und wenig Meriten zu holen sind.

Doch als kraftvoller „Aufbauer" hatte er viel auf die Beine gestellt. Sein Tatendrang und die Möglichkeit, städtisches Leben zu gestalten, waren Lange ein starker Antrieb. Doch dann kam die Zeit, wo die Meisten sich einfach aufs Durchhalten bis zur Rente eingestellt hätten, im „Achtstundendreiklang aus Schlafen, Arbeiten, Erholen", wie er aus einem Beitrag von Harald Welzer für das Journal der Süddeutschen Zeitung zitiert.

Undenkbar für jemanden wie ihn. Quälend wird, wie der Tatendrang immer häufiger ins Leere zu laufen scheint. Eine merkwürdige Mischung aus Überforderung und Langeweile macht sich breit. Die Herausforderung fehlt. „Ich konnte nichts mehr lernen".

Den Impuls mancher Tage, einfach alles hinzuschmeißen, wird von der Familie zu einem „Mach' Pause, gönn' Dir Zeit zum Nachdenken" umgewandelt. Christoph Röckelein kennt er zu jener Zeit schon lange aus Supervisions-Sitzungen. Er steht ihm in Gesprächen flankierend zu Seite. Das System wird sich verändern während dieses Jahres, das wird dabei deutlich, ebenso wie sich der Coachee verändern wird.

„Christoph Röckelein hat mir andere Sichtweisen ermöglicht und die Auseinandersetzung mit mir selbst", beschreibt er das Vorgehen. Am Ende wird als Ziel formuliert: Klarheit bekommen. Klarheit, über die Lebensaufgabe, aber auch darüber, was ihm diese Arbeit eigentlich bedeutet und wie, wenn überhaupt, er sie künftig ausfüllen möchte.

Mitarbeiter und Chef unterstützen das Vorhaben Sabbatjahr. Alles in Butter? Nein, keineswegs. Ein Gefühlscocktail macht ihm zu schaffen. Freudige Erwartung mischt sich mit Bedenken, Unruhe mit Begeisterung. Endlich erledigen, was schon so lange anliegt: Das Haus, der Garten, mehr Sport,Portugiesisch lernen, sagt die eine Stimme. Die andere mahnt: Du findest nicht zurück!

Auf die Frage, was in den ersten sechs Wochen passierte, schmunzelt mein Gegenüber. „Nichts", kommt es dann, „ich wurde zu einer Belästigung Meiner Familie". Der selbstgewählte Befehl: Nutze Deine Zeit hing drohend über ihm. Themen- und Wochenpläne wurden aufgestellt und umgeschmissen. Die Alte Tretmühle blieb intakt, die Angst nie fertig zu werden präsent.

Nach zwei Monaten erst wird der Wellengang der Gefühle länger. Dann Bricht er auf, radelt zum französischen Mittelmeer, um in besagter Imkerei zu arbeiten. Dort gibt es erstmals die Konzentration auf den Augenblick. Die üblichen Obsessionen sind zu Hause geblieben. „Das bricht mit Gewohnheiten und Ritualen, mit den gewohnten Arbeitsformen", beschreibt er diesen Prozess des Ankommens im Sabbatjahr.

Wieder daheim geht es mit Schwung an die liegen gebliebenen Aufgaben, die vor allem journalistischer Natur sind. Die Pläne werden lockerer, das Lebensgefühl leichter und die Zeit vergeht

langsamer. Erst jetzt, raus Aus der Tretmühle, beginnen die Akkus aufzuladen.

Er lässt sich treiben, klare Gedanken über sich und sein Leben beginnen sich zu formieren. Nun kann er im Rückblick sehen, wie wenig Energie noch vorhanden war im letzten Jahr, wie nahe das Ausgebranntsein schon an ihn herangerückt war.

Im Sommer dann die Erkenntnis: Der Sprung in die Selbstständigkeit als freier Journalist ist kein guter Tausch gegen die Arbeit als Angestellter im angestammten Beruf. Immer deutlicher werden Vorzüge und Nachteile, Möglichkeiten und Begrenzungen, die nun ruhig gegeneinander abgewogen werden können. Der Kontakt zu Chef und Mitarbeitern wird im Coaching vorbereitet und begleitet, um den Neustart in die „alte Welt" möglichst gut in Angriff nehmen zu können.

Die vergangene Zeit hat es ermöglicht, die Führungsrolle nicht nur klarer, sondern auch konzentrierter wahrzunehmen. Ein gutes Gefühl,dass die anderen sich freuen und er „zurückkommen kann". Eine Recherchereise nach Israel setzt dem Sabbatjahr die Krone auf.

Das Wiedersehen an der alten Arbeitsstelle ist herzlich. Die Missverständnisse und Schwierigkeiten kommen später. Positionen und Rollen sind in Bewegung geraten. Kommunikationswege müssen neu aufgebaut werden. Alle haben sich verändert. Auch hier hilft wieder die Betrachtung von außen im Coaching. Die Gelassenheit kann trotz der Stürme aufrechterhalten werden. Der Veränderungsprozess geht weiter. „Ich bin wieder neugierig",schreibt er. Das ist das wichtigste Ergebnis seines „wunderbaren Jahres".

Zur Autorin:

Kirsten Baumbusch arbeitet seit vielen Jahren als Journalistin und Redakteurin bei Zeitungen und Magazinen, derzeit bei Spektrum der Wissenschaft in Heidelberg. Ein Ausflug in die Politik als Referentin einer Europaabgeordneten brachte sie zur Ausbildung als Mediatorin und anschließend zum Coach im Rahmen des Kontaktstudiums. Beim oben stehenden Porträt hat sie vor allem die Aufgabe gereizt, Christoph Röckelein – sonst in persönlichen Dingen verschlossen wie eine Auster – in aller Ruhe beobachten, interviewen und beschreiben zu dürfen.

Herausgeber:

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: cr@institut-roeckelein.de
www.institut-roeckelein.de