

Jimmy Hong

# Mensch, bitte wenden!

Ein Plädoyer für Auszeiten und  
ein bewusstes Leben



EDITION WORTSCHATZ

*Das verwendete Papier ist FSC-zertifiziert. Als unabhängige, gemeinnützige, nichtstaatliche Organisation hat sich der Forest Stewardship Council (FSC) die Förderung des verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgangs mit den Wäldern der Welt zum Ziel gesetzt.*



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar.

Sofern nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate folgender Übersetzung entnommen:  
Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurden verwendet:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.  
Hoffnung für alle © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.

*Lektorat:* Rahel Dyck  
*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johansson  
*Umschlagbild:* KI/Shutterstock.com  
*Satz und Herstellung:* Edition Wortschatz

© 2025 Jimmy Hong, [www.jimmyhong.de](http://www.jimmyhong.de)

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Autors

Edition Wortschatz, Neudorf bei Luhe  
978-3-910955-26-4, Bestell-Nr. 588 926

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte  
an den Hersteller: Edition Wortschatz im Neufeld Verlag,  
Schlagäcker 18, D-92706 Luhe-Wildenau, Deutschland,  
Telefon 0 96 07/9 22 72 00, E-Mail [info@edition-wortschatz.de](mailto:info@edition-wortschatz.de)  
[www.edition-wortschatz.de](http://www.edition-wortschatz.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG: Ein unverhoffter Wendepunkt . . . . .	7
<b>TEIL I . . . . .</b>	<b>9</b>
WARUM WIR MANCHMAL UMKEHREN MÜSSEN, UM VORANZUKOMMEN. . . . .	9
STATION 1: Bonn – Uniklinikum . . . . .	11
STATION 2: Alicante – Malerische Kulisse. . . . .	21
<b>TEIL II. . . . .</b>	<b>31</b>
EIN NEUER WEG, MENSCHSEIN ZU LEBEN . . . . .	31
STATION 3: La Mata Beach – Ganz nah am Meer. . . . .	33
STATION 4: Costa Blanca – Abseits befestigter Wege. . . . .	43
STATION 5: Deutschland – Kalte Zwischenstation . . . . .	55
STATION 6: Westerwald – Verschneite Hütte . . . . .	63
STATION 7: Verborgener Ort – Zentrum unseres Seins . . . . .	77
STATION 8: Florida – Ostküste . . . . .	95
STATION 9: Kansas City – Modernes Kloster . . . . .	115
<b>TEIL III . . . . .</b>	<b>131</b>
DIE SCHLACHT IM ALLTAG . . . . .	131
STATION 10: Zuhause 2.0 – Alltag . . . . .	133
STATION 11: In der Realität – Ein Jahr nach dem Sabbatical. . . . .	155
EPILOG . . . . .	173
DEINE 180 SEKUNDEN WENDUNG . . . . .	175
ÜBER MICH . . . . .	176
DANKE . . . . .	177



---

## **PROLOG:**

### **Ein unverhoffter Wendepunkt**

---

Ich lege den Stift nieder und schließe etwas perplex mein Tagebuch. Der Kontrast zwischen meinen Erwartungen an das Sabbatjahr und dem, was es tatsächlich bewirkt hat, könnte kaum größer sein. Wie nüchtern und mit einem Hauch von Arroganz bin ich doch in das Sabbatical gegangen. Ich war der Annahme, ich bräuchte nur ein bisschen Ruhe, ein paar kleine Anpassungen und möglichst schnelle Antworten, um wieder wie eine geölte Maschine zu laufen. Doch nun, zwölf Monate später, sitze ich in unserem Wohnzimmer in Niederbachem bei Bonn und frage mich etwas ungläubig, wie sehr Auszeit, Stille und gesunde Rhythmen meine Welt verändert haben. Ich erkenne mich selbst kaum wieder – und doch fühlt es sich an, als sei ich endlich innerlich angekommen.

In diesem Buch nehme ich dich mit auf meine Sabbatical-Reise. Sie ist weder linear noch thematisch orthodox runtergeschrieben, sondern authentisch, intuitiv und lebendig. Sie wird dir bei deiner Suche helfen, von der du gar nicht wusstest, dass du sie begonnen hast.

Dieses Buch wird dich herausfordern, inspirieren und überraschen. Es ist keine Anleitung, sondern eine Einladung – zu mehr Tiefe, mehr Echtheit und vielleicht sogar einem ganz neuen Blick auf dein eigenes Leben.



# TEIL I

---

## WARUM WIR MANCHMAL UMKEHREN MÜSSEN, UM VORANZUKOMMEN

---

*Hilfe kann nur dem zuteilwerden,  
der das Bedürfnis danach verspürt.*

*Wir verbringen über 80.000 Stunden unseres Lebens mit Arbeit – etwa ein Drittel der Lebenszeit im Wachzustand. Krankenkassen bestätigen, was bereits weithin bekannt ist: Die Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme erreichen jährlich neue Höchststände. Intuitiv wünschen wir uns dann eine neue Arbeitsstelle oder einen neuen Chef. Doch sind es nicht immer die äußeren Umstände, die uns ans Ziel führen, sondern unser inneres Wesen.*

*Während du mir in TEIL I auf meiner Reise folgst, spüre den Ruf zum Menschsein – in all seiner Unvollkommenheit, aber in der Freiheit, uns zu unterbrechen und neu zu orientieren.*





---

## **STATION 1:**

### **Bonn – Uniklinikum**

---

#### Ein Manifest für Auszeiten

#### **Stunde Null**

Ich beschreibe einer Fachärztin meine Rückenbeschwerden. Die Diagnose ist schnell erstellt: Ich leide unter einer ISG-Blockade, die scheinbar häufiger bei schwangeren Frauen auftreten. Hier bin ich, 39 Jahre alt, in meiner Erinnerung sportlich, und um Missverständnissen vorzubeugen, auf alle Fälle männlich. Ironischerweise ist meine Frau zurzeit schwanger, aber eben ohne Blockade. Im Internet finde ich viele Übungen, wie die ISG-Blockade zu behandeln sei. Bald finde ich mich auf dem Wohnzimmerboden wieder und rolle über meine neu erworbene Blackroll. Es knackt und quietscht – nicht die Rolle, sondern mein Rücken.

So vergehen Monate, doch meine Rückenschmerzen sind immer noch unverändert da. Gefühlt knackt und quietscht inzwischen auch die Blackroll. Unser Baby ist auf die Welt gekommen und spätestens jetzt kann ich meine Rückenschmerzen nicht mehr auf romantische Solidarität mit meiner schwangeren Frau schieben.

Die wilden Spekulationen über die Ursache meiner Beschwerden nahmen über Monate ihren Lauf. Mein Schreibtischstuhl wurde suspendiert, mein Laufstil biometrisch analysiert,

Gebetsgruppen aktiviert. Ich ließ mich durchkneten, sowohl von geschulten Händen als auch von billigen Shiatsu-Geräten.

So paradox es sich auch anhört, irgendwann stellten wir fest: Die Lösung für meine körperlichen Beschwerde lag nicht in physischen Parametern, sondern in Psychosomatik. Psycho was? Dahinter steckt kein Serienkiller und auch keine Modekrankheit, sondern real existierender körperlicher (= somatischer) Schmerz, der von mentalem (= psychischem) Stress ausgelöst wird und umgekehrt.

Ja, diese Erkenntnis tut doppelt weh. Ich habe also nicht nur Rückenschmerzen, sondern ihre Ursache ist Stress, der sich wie eine unsichtbare Last auf meinen Körper legt. So gesehen brauchen meine Seele und mein Terminkalender eine Blackroll. Körperlicher Schmerz ist in meinem Fall nur die Spitze des Eisbergs. Eindeutiger könnten die Warnsignale für mich nicht sein. Mein Rücken schreit förmlich nach RUHE, AUSZEIT UND ENTSPANNUNG.

Man könnte tief graben und meine Ignoranz gegenüber den schon länger blinkenden Warnsignalen individuell in Bezug auf meinen Kontext begründen. Zum Beispiel wird Koreanern Fleiß nachgesagt. Deutsche punkten mit Disziplin. Mit dieser Kombination, die ich in meiner Person vereine – zumindest was die ethnische Herkunft angeht –, bin ich quasi prädestiniert für Immunität gegen ISG-Blockaden. Hinzu kommt, dass ich Pastor und Prediger aus Überzeugung bin. Wie sollten mir als Geistlichem der Stress und der Wettlauf dieser Welt schon zu schaffen machen? Außerdem stelle ich als Bibellehrer nicht die Fragen des Lebens, sondern liefere der Gemeindeherde exegetische, weise und gleichzeitig menschenfreundliche Antworten auf Knopfdruck. Ergo, jegliches Eingeständnis von Schwäche und Überforderung ist tabu.

Wahrscheinlich bist du nicht koreanisch-stämmiger Deutscher und von Beruf Pastor, sondern einfach ein Mensch mit einer ganz eigenen Geschichte und Herkunft. Aber das Problem

namens „Einfach immer weitermachen“ scheint sich flexibel an unterschiedlichste Persönlichkeitstypen, Berufsgruppen, Herkunftsländer, Geschlechter und Altersgruppen anzupassen. Unser unerwünschter Gast „Einfach immer weitermachen“ hat übrigens einen Zweitnamen und heißt „Hamsterrad“.

Die Kunst des Funktionierens presst unser Leben in einen unnachgiebigen Rhythmus aus Eile, Hetze und Belastungsdruck. To-do-Listen heißen inzwischen Wunderlisten, haben aber dieselbe Eigenschaft, dass sie immer länger werden. Anstatt zu entschleunigen oder Aufgaben auszusortieren, versuchen wir, Dinge schneller abzuarbeiten. Zeit ist bekanntlich Geld, wir nennen es deswegen Effizienz. Wir versuchen, so viel wie möglich in kürzester Zeit zu erledigen. Wenn man nicht wüsste, dass wir in diesem Kreislauf der rastlosen Produktivität gefangen sind, dann könnte man den Eindruck bekommen, wir seien auf der Flucht. Oder ergebenste Untertanen eines imaginären Gesetzes, das jeglichen Stillstand unter Strafe stellt.

Wenn schneller nicht geht, muss mehr Zeit her. Also wird weniger geschlafen, Familienzeit gestrichen, im Auto gefrühstückt und wenn alles nichts hilft, wird der freie Tag für nicht erledigte Arbeit genutzt. Wir haben uns daran gewöhnt, zu rennen, überfordert und überladen zu sein. Produktivität wird in eine unermessliche Multitasking-Aufgabe umgemünzt. Alles etwas mühsam, aber es wird spielerisch in „Challenge accepted“ aufgelöst. Wir machen daraus einen Lifestyle. Wir sind beschäftigt und machen dabei Selfies und Vlogs. Gesellschaftlicher Status, Kontostand und der kurzfristige Rausch rechtfertigen den Lebensstil. Es gefällt uns. Auch unseren Followern. Dafür, dass wir keine Hamster sind, steckt ganz schön viel Hamsterrad in uns.

Wir ignorieren also nicht nur unsere Warnsignale, sondern sind auch der immer höheren Erwartung der Gesellschaft ausgeliefert. Ich würde an dieser Stelle ja gerne mal Luft holen, innehalten und fragen, woher dieses Mantra des ewigen „Zeitsparens“ kommt, aber dafür haben wir jetzt keine Zeit. Der Stichtag wartet.

## Stichtag oder Deadline?

Wir leben in einem Land, in dem Fristen gesetzt und respektiert werden. In der Schullaufbahn wird das uns diskret, dafür kostenlos, während der Unterrichtsstunden vermittelt. Im Studium wird diese Mentalität dann perfektioniert. Zumindest im Idealfall, sonst gibt es bekanntlich Ehrenrunden, um die Wertschätzung gegenüber Fristen und Stichtagen einzuüben.

Der deutsche Begriff „Stichtag“ ist schon makaber, beschreibt er tatsächlich ein Einbohren eines spitzen Gegenstandes. Andererseits würde ich auch nicht mit der englischen Übersetzung „Deadline“ tauschen wollen ... Wir sind Arbeitnehmer im Land der Bürokratie, konditioniert, pünktlich zu liefern, sonst droht eben eine Sanktion in irgendeiner Form. Wir ackern bis zum Anschlag, damit die Frist eingehalten wird. Für den Arbeitgeber. Für das Projekt. Für das Team. Für die Beförderung. Für den Bonus. Für die Anerkennung. Für Gott. Stichtage sind ja nur temporär, so reden wir es uns ein, denn irgendwann muss man sich ja auf der anderen Seite des Stichtags vorfinden. Ist das so?

Im Kirchenalltag lief mein Hamsterrad besonders schnell in der Weihnachtszeit. Für mich als Pastor war der Stichtag meiner Weihnachts-Arbeit sozusagen von der höheren Macht einer Jungfrauengeburt festgelegt. Da der Heiligabend-Gottesdienst nur einmal im Jahr stattfindet, haben wir uns in meiner Kirche gedacht, machen wir gleich drei Gottesdienste an einem Tag. Da kann man schon mal eine Extra-Meile sprinten. Schließlich heiligt der Zweck die Mittel, oder!? Extra-Meile lässt sich im kirchlichen Zusammenhang gut begründen, steht schließlich in der Bibel, wenngleich der Kontext der Bergpredigt etwas ganz anderes meint.

Wir hatten schon lange keinen Schnee mehr an Heiligabend gehabt, so stellte ich fest, und fragte mein Team: „Wieso lassen wir es nicht einfach im Gottesdienstsaal künstlich schneien?“ Der Gedanke war geboren, schließlich ist heute alles möglich. Es gibt keine Grenzen. So versprochen wir den Gottesdienstbesuchern

eine weiße Weihnacht, mit hundertprozentiger Garantie. Natürlich brauchte es auch einen überdimensionalen Weihnachtsbaum, der darauf wartete, außergewöhnlich dekoriert zu werden. Aber was wäre Weihnachten ohne ein soziales Projekt? Und was ist mit Give-Aways? Ein passendes und selbst kreierte Andachtsheft könnte den punktuellen Weihnachtsglauben etwas nachhaltiger werden lassen. Gedacht, gesagt, getan.

Wir sangen Stille Nacht, ich predigte besinnliche Weihnacht, aber nichts von dem war in meinem Herzen zu spüren. Ich wollte nur noch die letzten Meter der Extra-Meile kontrolliert und hochpoliert zu Ende bringen. Unser Einsatz und die Hingabe des Teams waren ein Segen für viele, der betriebene Aufwand bemerkenswert. Endlich war die Extra-Meile geschafft.

Am Jahresabschluss dann noch einen Silvestergottesdienst mit Abendmahl. Ach ja, und der Neujahrsgottesdienst brauchte eine visionäre Ausrichtung für das kommende Jahr. „Jetzt aber wirklich fertig. Ende. Geschafft, und ich auch.“

Einmal ausgeschlafen, wurde ich unweigerlich und unmissverständlich im Supermarkt mit der Realität konfrontiert. Hallo Ostervorbereitung.

Was mit „Nur noch diese eine Extra-Meile“ begann, wurde zu einer ständigen Wiederholung: „Nur noch diese weitere Extra-Meile.“ Ich kann unmöglich der Einzige sein, der sein Leben zu schnell, zu hastig und zu stressig lebt. Irgendjemand, der jemanden kennt, der das kennt?

## **Raus aus dieser Familie**

Es ist beängstigend, dass man mit einer entleerten Seele noch eine ziemlich gute Performance abliefern kann. Körperliche Symptome wie Migräne, Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme etc. sind Begleiterscheinungen, an die wir uns gewöhnt haben. Aber was ist, wenn all das nicht nur Begleiterscheinungen

sind? Sind sie nicht viel eher eine Art Bescheinigung dafür, wie es um das Innere unseres Wesens bestellt ist? Es müssen nicht zwingend physische Indizien sein, sondern ich erinnere mich, wenn auch äußerst ungern, an Gereiztheit, Dünnhäutigkeit, Jähzorn und Ungeduld. Meine Frau könnte die Liste ohne Weiteres bis in das nächste Kapitel erweitern. Ich spüre förmlich, wie sie zustimmend den Kopf senkt, während sie diese Zeilen liest.

In unserer Leistungsgesellschaft ist es nicht wichtig, wie es dir wirklich geht, solange du lieferst, funktionierst und bereit bist, Extra-Meilen zu sprinten. Es fühlt sich nach einem funktionierenden System an, aber selten wie ein erfülltes Leben.

Meine Ahnenforschung zu „Einfach immer weitermachen“ mit Zweitnamen „Hamsterrad“ hat ergeben, dass der Vater „The show must go on“ heißt. Und der Name des Großvaters lautet „Teufelskreis“. Es ist allerhöchste Zeit, aus dieser Familie auszu-steigen. Denn die Warnsignale leuchten nicht nur ab und zu auf, sondern sie blinken inzwischen ganz nervös. Ich bin zwar kein Mechaniker, aber ich kann mit Sicherheit sagen, dass das Überkleben der Warnleuchte keine Lösung ist. Unsere Autos bringen wir selbstverständlich und unweigerlich in die Werkstatt. Doch wir selbst meinen viel zu häufig, wir könnten einfach weiter funktionieren, nur noch bis zum nächsten Stichtag und nur noch eine weitere Extra-Meile. Es kann nicht sein, dass wir besser auf Anna (so hieß zumindest mal die Stimme in unserem Navigationsgerät) hören als auf unsere nicht von der Hand zu weisenden körperlichen und psychischen Warnsignale. Bei mir war es eine späte Erkenntnis, aber nicht zu spät für ein ehrliches Eingeständnis: Mensch, bitte wenden!

Wir müssen umdenken, ja noch radikaler: umkehren. Aussteigen aus der „schrecklich netten Familie“. Doch wie? Und vor allem: In welche Richtung sollen wir uns bewegen? Wir könnten das Internet durchforsten und uns je nach Ideologie die zehn neusten Achtsamkeitstrends zusammenbasteln. Aber wird uns das wirklich helfen? Manchmal braucht es im Leben gar nichts

Neues, keine revolutionäre oder brandneue Innovation. Was ist, wenn uns eine neue Lebensweise zu bereits existierenden und vergessenen Schätzen führt, die es lediglich neu zu entdecken gilt?

Wenn man Statistiken glaubt, wünschen sich 50 Prozent der Berufstätigen in Deutschland eine Auszeit. Jene Sehnsucht zu definieren ist schon einmal eine Maßnahme zur Wahrnehmung der Warnsignale. Ich gehörte offensichtlich zu den anderen 50 Prozent. Als imaginierte koreanisch-deutsche Maschine hielt ich Auszeiten für völlig überbewertet. Und doch fand ich meine Rettung in einem Sabbatical. Oder genauer: In einer grundsätzlichen Haltungsänderung und einem achtsamen Umgang mit meinem Wesen als Körper, Seele und Geist.

Das Sabbatical war für mich der Startpunkt – aber ich habe festgestellt: Eigentlich geht es um das bewusste Innehalten, um kleine Auszeiten im Alltag. Sei es ein freier Tag in der Woche oder einfach ein paar Minuten der Stille jeden Tag. Es geht darum, seelische, psychische und psychosomatische Signale nicht einfach zu ignorieren und gleichzeitig die Chance zu ergreifen, sich selbst tiefer zu entdecken. Ich bin überzeugt: Genau diese bewusste Unterbrechung des ständigen Funktionierens hilft uns, langfristig zu gesunden und zu wachsen. In unserer Wahrnehmung ist Ruhezeit lediglich optional. Je nach Bedarf halt. Wenn wir mal Zeit dafür haben. Aber Zeit haben wir bekanntlich nicht, sondern Zeit nehmen wir uns. Vielleicht fehlt uns also nicht die Zeit, sondern der Mut, sie anders zu nutzen: mitten im Leben das Hamsterrad anzuhalten.

Ich stelle mir meine Lebensjahre gern auf einer Zeitleiste vor. Unverkennbar ragt in der Mitte eine recht dominante Phase heraus, die ich unter „mein Arbeitsleben“ verzeichne. Eingerahmt wird sie von meiner Kindheit und Jugend und meinem Rentnerdasein. Meine etwa 45 Jahre Berufsleben verbringe ich je nach Arbeitsvertrag mehr mit meinen Arbeitskollegen oder Klienten als mit meiner Familie und meinen Freunden. Die Zeit, in der ich arbeite, ist mit Abstand die längste meines Lebens, die Blütezeit

meines Daseins. Deshalb lautet die entscheidende Frage: Wie möchte ich diese Zeit verbringen?

Die Kindheit meiner Kinder kann ich nicht zurückholen, wenn ich nach meinem Berufsleben endlich Zeit für sie habe. Ihre Kindheit passiert im gleichen Zeitraum wie mein Arbeitsleben. (Diesen Punkt werde ich auf der letzten Station am Ende des Buches noch einmal aufgreifen.) Ich kann meiner Gesundheit nicht erst Aufmerksamkeit schenken, wenn ich pensioniert bin. Es gibt zu viele bedeutende Dinge, die wir nicht auf später verschieben können.

Es ist unvermeidlich, dass die Jahre vergehen – bis unsere Zeit endet. Doch es bleibt unsere Entscheidung, diese Jahre mit Leben zu füllen. Bist du bereit, dich dieser Herausforderung zu stellen?

Ich nehme dich in den nächsten Stationen mit auf meine persönliche Sabbatical-Reise. Allerdings möchte ich betonen, dass meine Absicht nicht darin besteht, dir subtil zu vermitteln, dass du ein Sabbatical benötigst. Dies ist meine persönliche Lebensreise, geprägt von meinem eigenen Schicksal. Deswegen sind meine Sabbatical-Stationen nicht als Handbuch zu verstehen oder gar als Ansporn dazu, blindlings diesem Weg zu folgen. Es ist vielmehr eine Einladung zu einer gemeinsamen Erfahrungsreise. Jeder Lebensweg ist einzigartig und am Ende des Tages bzw. des Buches geht es darum, dass du deine eigene Reise bewusst gestaltest.

Vorab noch eine kleine Warnung: Diese Reise benötigt Demut, einen Hauch Selbstironie und die Bereitschaft, die Oberflächlichkeit hinter sich zu lassen. Wieso? Weil der neue Weg, Menschsein zu leben, eine radikal entgegengesetzte Kultur ist zu unserer Welt des Hamsterrads. Aber ich kann dir versprechen: Es lohnt sich, nicht nur gegen ISG-Blockaden.



### ➤ AUSFAHRT ZUM WENDEN:

„Ruhe in Frieden“ heißt es auf Grabsteinen. Wäre es nicht wünschenswert, Ruhe und Frieden nicht nur für den Tod zu wünschen, sondern auch im lebendigen, aktiven Leben zu suchen? Wie klingt für dich der Gedanke: Lebe in Frieden?



---

## **STATION 2:**

### **Alicante – Malerische Kulisse**

---

Zurück zum authentischen Ich

#### **September & Oktober**

Der erste große Wurf ist geschafft. Das Auto bis oben hin vollbeladen, inklusive Dachbox, Fahrradanhänger und Reiskocher, machen wir uns mit unserer vierköpfigen Familie auf den Weg zur iberischen Halbinsel, nach Alicante. Das Navi zeigt so viele Stunden an, dass man meinen könnte, ich hätte den Modus „zu Fuß“ gewählt. Geschwindigkeitsbegrenzungen und veränderte Landstriche wecken in mir das Gefühl, dass der erste Schritt ins Unbekannte getan ist. Nachdem sich meine erste Aufregung gelegt hat, spüre ich auf Höhe Frankreich eine kaum fassbare Anspannung, die wie ein leiser Strom das Innere des Autos durchzieht. Es ist nicht klar zu benennen, aber wahrscheinlich liegt es an der Ungewissheit dessen, was vor uns liegt.

Ankommen. Auspacken. Einleben. Mit dem Meeresrauschen im Hintergrund und einem ersten Sonnenbrand stelle ich fest, dass ich wieder zu mir selbst finde. Meine Seele erwacht. Die malerische Kulisse ist atemberaubend und hilft natürlich dabei. Doch der Grund für meinen „Sinneswandel“ ist nicht das spanische Wetter, sondern meine innere Wetterlage: Ich muss nicht die nächste Stufe erreichen. Niemandem etwas beweisen. Keine To-dos erledigen. Keinen überhöhten Erwartungen gerecht

werden. Keine Stichtage. Keine Extra-Meilen. Wenig Plan und noch weniger WLAN. Die Tatsache, nicht getrieben und gestresst zu sein, nicht produktiv sein zu müssen, fühlt sich trotzdem irgendwie falsch an. Ist sie doch so ganz anders als unsere wohlgeschätzte westliche Prägung. Doch je unnatürlicher die verordnete Zeitfülle sich anfühlt, desto gottgegebener empfinden wir als Familie das Geschenk der nächsten drei Monate.

Es dauert exakt drei Wochen, bis mein Kopf vom Arbeitsalltag abschaltet. Der Stress, der sich in meinen Kopf unerwünscht und kostenlos eingemietet hat, ist raus. Mein Kopf ist frei. Ich lächle mehr. Bin freundlicher. Bewege mich mehr. Fühle mich nicht getrieben. In meinem Tagebuch fasse ich es wie folgt zusammen: Zurück zum authentischen Ich.

Ich finde es bedenklich, wie sehr man im Leben funktionieren kann, ohne dabei zu bemerken, wie weit man sich von der eigenen Persönlichkeit entfernt hat. Und meine Rückenschmerzen? Sie sind spurlos verschwunden, wie auf Knopfdruck. Viele Dinge, von denen ich schreibe, brauchen definitiv einen Prozess. Mit einigen Höhen und Tiefen. Aber meine ISG-Blockade war plötzlich wie aus heiterem Himmel weg. Meine Gebetserhörung war anders als gedacht keine mystische Wunderheilung, sondern das Wunder des Sabbaticals.

## **Vorsicht, Verwechslungsgefahr**

Du liest womöglich diese Zeilen und meinst, laut und deutlich eine donnernde Stimme in deinem Kopf zu vernehmen: URLAUB. Parallel zu den ersten Seiten meines Buches googelst du Rundum-Sorglos-Pakete mit Sauna. Nichts gegen deinen heiligen Urlaub, aber ein Sabbatical ist nicht gleich Urlaub.

Hast du auch schon nach dem Urlaub gedacht, du bräuchtest Erholung vom Urlaub? Die Gefahr, etwas zu verpassen, die Pflicht, einmalige Chancen nutzen zu müssen, den Reiseführer abzuarbeiten, privater Mediengestalter auf Social Media zu werden, eine

komplette Netflix-Serie über Nacht durchzuschauen ... All das saugt auch noch den letzten Rest Energie aus deinem Leben. Und falls du gerade Kleinkinder hast, kannst du von so einer Art von „aussaugendem“ Urlaub wohl nur träumen.

Zufällig sitze ich gerade in einer Buchhandlung, während ich diese Zeilen verfasse, und sehe zu meiner Rechten etliche Bücher über das Reisen. Unterteilt in Rubriken finden wir Reisebücher über „Quer durch Deutschland“, „Aktiv unterwegs“, „Camping & Outdoor“, „Wohin als nächstes?“, „Fernweh?“ und „Das nächste Abenteuer wartet“. Der Buchmarkt weiß unsere Sehnsucht zu bedienen, gehören wir Deutschen doch zu den Top-Reiseweltmeistern.

Aber während Urlaub und Sabbatical in der Außendarstellung sehr ähnlich aussehen können, sind sie doch in ihrem Wesen grundverschieden. Ein Ortswechsel ist definitiv hilfreich. Aber nur weil sich deine temporären Umstände durch Sonne und All-You-Can-Eat verbessert haben, verändert sich noch lange nicht dein Innerstes, das sich nach innerer Ruhe, Besonnenheit und Kraft für die Seele sehnt.

So weit dein Urlaub dich auch von deinem Alltag wegtragen mag: Dich selbst hast du doch immer dabei. Deine Gedanken. Deine Sorgen. Rastlosigkeit. Unruhe im Herzen. Ja, sogar dein Chef, der dich inkognito und in deinen (Selbst)-Gesprächen begleitet, ist inklusive. In dieser Hinsicht reist du bereits unweigerlich All-inclusive.

Bei einer bewussten Auszeit geht die Reise nach innen. Deine Sehnsucht, innerlich anzukommen, kannst du entsprechend nicht mit Hotelsternen, Dienstleistungen oder Rabatten kompensieren. Auch das Abarbeiten deiner Bucket-List schießt am Ziel vorbei. Genauso ist es nicht Sinn und Zweck, aus deinem Sabbatical ein Forschungssemester zu machen. Ich werde im nächsten Kapitel auf die Herkunft des Wortes „Sabbatical“ und auf weitere Formen der geplanten Unterbrechung eingehen. Für den Moment erst

einmal so viel: Das Reiseziel bist du. Es geht um eine Innenschau. Eine Reise heimwärts.

Richtig, damit ist es eine etwas andere, aber unverzichtbare Reise. Dieses Reiseziel hört sich fremd an, da wir uns selbst immer wieder im Außen suchen. Waren wir eben noch Reiseweltmeister mit den besten Suchmaschinen und Vergleichsportalen, sind wir jetzt plötzlich Reise-Neueinsteiger.

Auch für mich war der Gedanke einer längeren Auszeit völlig neu. Ja, selbst mir als ausgewiesenem Geistlichem, der ich allem Anschein nach „Reiseführer“ und nicht „Reise-Neueinsteiger“ sein sollte. Als hätte man mir die Gabe der inneren Einkehr mit meiner Ordination im Pauschalpaket mitgegeben. Meine Kirchenkollegen und ich wurden in biblischer Sprache ausgebildet. Uns wurde die Kunst des Predigens beigebracht, im Fachjargon Homiletik. Von Kirchengeschichte über systematische Theologie bis hin zu Gemeindemusik mussten wir Prüfungen ablegen und haben Fachbücher gewälzt. Aber die innere Ruhe, die die Seele nährt, kam entweder viel zu kurz oder wurde als selbstverständlicher Teil des Lebens vorausgesetzt. Themen wie persönliche Zeiten der Stille, Momente der Kontemplation oder geistliche Übungen wie Fasten und Gebet waren optionale Begleiterscheinungen. In der Praxis bedeutete das für mich jahrelang, dass ich mich eher auf die Aufgaben und das Funktionieren konzentriert habe. Seien wir ehrlich, genau das ist es, wofür in unserer Gesellschaft Anerkennung, Applaus, Abschlüsse und letztlich auch Gehälter vergeben werden.

So hört sich die Reise nach innen zwar hochgradig nach Kirche an, doch in der Praxis als tiefgläubiger Christ erlebe ich diese geistliche Disziplin als stark vernachlässigt. Das ist alarmierend. Aber vor lauter Spektakel sehen wir den Skandal dahinter nicht.

Die Konsumgesellschaft hat schon längst auf der Kirchenbank Platz genommen und ist zur Ersatzreligion geworden. Menschen wollen unterhalten werden und ich Armer im Geist versuche

diesen Wunsch auch noch zu bedienen. Ich beschwere mich zwar darüber, dass Kirche zum Dienstleister geworden ist, beherrsche und verwende die Sprache des Zeitgeistes aber fließend. Einmal angefangen, muss das Konsummonster gefüttert werden und ich weiß, was ihm schmeckt: Schneller. Höher. Weiter. Lauter.

Um es auf den Punkt zu bringen: Die heilsame Unterbrechung des Kreislaufs funktioniert entgegengesetzt. Langsamer. Tiefer. Zurück zum Wesentlichen. Leiser.

Ich werbe hier nicht für ein asketisches Leben, wo nur getarnt im Keller alleine laut gelacht werden darf. Der Reiseweg ist weder geheimnisvoll noch von unüberwindbaren Hindernissen geprägt. Er ist klar und nachvollziehbar, auch wenn er eine gewisse Tiefe und Faszination bewahrt. Lass mich hierzu kurz ein Bild mit Buchstaben zeichnen, das wir ansatzweise aus dem Alltag kennen:

Es gibt Situationen, in denen eine Sache oder eine Beziehung ausweglos erscheint. Fronten sind verhärtet und was man auch versucht, man befindet sich in einer Sackgasse. Doch plötzlich stellen wir überrascht fest, wie aussichtslose Umstände mit etwas Abstand neu betrachtet werden können. Wir pflegen zu sagen, dass wir eine Nacht darüber schlafen müssen. Wir erkennen mit größerer Distanz, dass wir den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen haben. Perspektive wird gewonnen. Wir erkennen uns wieder selbst. Jetzt, wo wir wieder klar denken können, sieht die Welt in uns ganz anders aus, obwohl sich da draußen gar nichts verändert hat. Hoffnung entsteht. Wundersame Wendungen geschehen. In uns. In Gedanken. Im Herzen. Tief in unserem Sein.

Was ist passiert? Ein Moment des Innehaltens oder eine Nachtruhe ist passiert. Ebenso lädt uns eine Auszeit ein, unseren Alltag aus einer gewissen Distanz zu betrachten, indem wir bewusst Abstand nehmen. Das Endziel ist Leben, nicht Isolation. Es dient zum Gewinn, nicht zum Verlust. Indem wir Abstand gewinnen, werden wir wieder beziehungsfähig. Fähig für die Beziehung zu uns selbst, unseren Mitmenschen und schließlich zu Gott. „Ich

muss Abstand gewinnen“ ist ein Satz, den wir definitiv häufiger benutzen sollten.

## **Es geht los – auch mit den Zweifeln**

Offensichtlich macht es Sinn, das Leben in manchen Phasen zu entschleunigen. Langsamer zu machen. Tiefer zu gehen. Im Hier und Jetzt anzukommen. Geräusche stumm zu schalten. Wenn es aber nur so einfach wäre, geradewegs aus der Hektik auszusteigen, die Zeit anzuhalten und überall auf Verständnis zu treffen. Je nach Lebenssituation gibt es unterschiedliche und ebenso berechtigte Bedenken. In meiner Rolle als Arbeitnehmer und zugleich als Selbständiger sehe ich den Berg an Herausforderungen. Die Tatsache, dass ich ein Vater von zwei kleinen Kindern bin, scheint das Vorhaben eines Sabbaticals im Keim zu ersticken. Meine innere Stimme meldet sich und fragt ungläubig, wie ein Sabbatical praktisch funktionieren soll. Was werden meine besorgten Familienmitglieder sagen?

Ich finde es bezeichnend, dass meine zweifelnden Fragen sich nicht speziell auf ein Sabbatical beschränken, sondern sich eins zu eins auf meinen Alltag übertragen lassen. Kann ich mir jetzt eine Mittagspause leisten? Kann ich es mir erlauben, mein Handy für ein paar Stunden auszuschalten? Traue ich mich, pünktlich Feierabend zu machen? Überall wird suggeriert, dass Ruhe – sei es eine Stunde am Tag oder ein Tag in der Woche – ein Luxus sei. Pausen scheinen gerechtfertigt werden zu müssen, während Produktivität als selbstverständlich angenommen wird.

Wer bin ich ohne meine Arbeit, ohne meinen Status, ohne meinen Leistungsnachweis? Was passiert mit meiner Karriere? Und noch viel wichtiger: Wer bin ich ohne mein monatliches Einkommen? Was macht es mit mir, wenn ich nicht mehr im Rampenlicht stehe? Das sind alles konkrete und relevante Fragen – exklusiv aus dem Tagebuch eines Sabbatical-Neulings.



Umfrageergebnisse des Forschungsprojekts der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt zum Thema Sabbatical haben ergeben, dass die Finanzierung als Knackpunkt einer längeren Auszeit gilt.<sup>1</sup> Deswegen zum Schluss eine weitere zweifelnde Frage, die auch für mich sehr relevant war: Es kann sich doch niemand ein Sabbatical finanziell leisten?!

Nachdem wir uns das Sabbatical in den Kopf gesetzt hatten, kamen meine Frau und ich ziemlich bald auf die Finanzierungsfrage. Lass mich direkt einmal den unübersehbaren Elefanten im Raum aus der Tür schieben. Sabbatical ist nicht für jeden jetzt oder in naher Zukunft dran, aber mit ausreichend Vorbereitung und den richtigen Prioritäten ist ein Sabbatical für jeden möglich. Es ist wahr: Je nach finanziellen Mitteln wird das Sabbatical unterschiedlich aussehen. Die Dauer des Sabbaticals wird davon abhängig sein. Die Entfernungen werden sich dem Budget anpassen müssen. Die Unterkünfte werden sich nicht mit einem 10-tägigen Sommerurlaub messen können.

Darf ich dich noch einmal daran erinnern: Das Ziel unserer bewussten Auszeit ist die Reise nach innen. Ein Tapetenwechsel ist förderlich, aber nicht zwingend notwendig. Unsere Stationen waren teilweise mit Reisen verbunden. Aber das soll keineswegs eine Norm oder ein gesetzter Standard sein. Vielmehr will ich dich ermutigen, deine eigene Reise zu umarmen. Es existiert keine perfekte Reise. Was zählt, ist einzig und allein dein eigener Weg.

## **Doppelgeburt**

Spulen wir ein paar Monate zurück. Der Gedanke des Sabbaticals wird geboren. Auf einer Parkbank der Universitätsklinik Bonn. Es ist ein sonniger Frühlings-Vormittag, der errechnete

---

<sup>1</sup> <https://www.fhws.de/service/news-presse/presse-meldungen/thema/forschungsprojekt-sabbatical-fhws-studierende-recherchieren-zum-thema-mitarbeitenden-bindung/>, abgerufen am 12.02.2025.

Geburtsstermin unserer Tochter. Während wir auf die Wehen warten, gehen meine Frau und ich spazieren und sprechen über Familienleben, Karriere, gescheiterte Pläne, Träume und, ganz wichtig, darüber, was wir zum Mittagessen haben wollen. Inzwischen sitzen wir an einem schattigen Platz und ohne jegliche Vorwarnung fällt das Wort Sabbatical. Mich lässt der Gedanke an eine längere Auszeit nicht mehr los.

Das Mittagessen ist mir derweil schnuppe. Ich lasse das Wort „Sabbatical“ flüsternd mehrmals über meine Lippen schwingen und phantasieiere eine Weltreise. Wie bereits gesagt, absoluter Anfänger. Ich ahne zu dem Zeitpunkt eben noch nicht, dass in all unseren Reisen die Reise nach innen am wichtigsten werden würde. Meine hochschwangere Frau wünscht sich indessen, dass ihre Lippen so langsam mit etwas Essbarem in Berührung kommt.

Unverhofft wird vier Monate später ein außergewöhnliches Jahr auf uns warten. Das war so nicht im Entferntesten in meiner Lebensplanung enthalten, aber was ist, wenn Plan C sich am Ende des Tages als Plan A herausstellt? Ja, ich habe mehr Fragen als Antworten zum Sabbatical und stelle schnell fest, dass ich noch nicht mal alle Fragen hatte. Und sollte ich nicht erst einmal mit einem klassischen Sabbattag in der Woche beginnen?

Ich weiß nicht, wie Sabbatical funktioniert. Als der Gedanke des Sabbaticals allerdings erst einmal gesät ist, eröffnet sich mir eine ganz neue Perspektive. Mit der Perspektive dann auch Wege. Und für alle Schlemmer, die jetzt noch darauf warten, was es bei uns an diesem Tag zum Mittagessen gibt: Gimbab, eine Art koreanisches Sushi, nur ohne Fisch.

## **Lebensziel**

Natürlich müssen viele praktische Fragen, nicht zuletzt die der Finanzierung, geklärt werden. Doch wichtiger als die Frage, was ein Sabbatical kostet, erscheint mir die Frage nach dem Wert

desselben: Wie viel ist es mir persönlich wert, wirklich zur Ruhe zu kommen?!

Möglicherweise mag dir eine Pause derzeit weder besonders hochwertig noch dringend erscheinen. Das ist absolut legitim. Etwas kritischer sehe ich es, wenn du Auszeiten und Ruhemomente als Zeitverschwendung betrachtest. Unabhängig davon, auf welchen unterschiedlichen Inseln der Realität wir uns gerade befinden, lass uns für einen Moment die Vorstellung wagen, unseren Lebenslauf rückwärts zu verfolgen.

Aus beruflichen Gründen kommt es vor, dass ich Menschen am Sterbebett begleite. Ich habe noch nie erlebt, dass jemand sich am Sterbebett gewünscht hätte, mehr gearbeitet zu haben. Allein die Vorstellung ist absurd, dass am Ende des Tages deine Arbeitskollegen um dein Sterbebett herum versammelt sind und um dein Leben trauern. Werden wir eines Tages stolz auf unsere Überstunden zurückblicken? Oder kannst du dir vorstellen, dass du in deinen letzten Atemzügen wünschen wirst, mehr Zeit mit deinem Handy verbracht zu haben?

Was zählt im Leben wirklich? Was hat am Ende des Tages Bestand?

Allein die Tatsache, dass es diverse Umfrageergebnisse dazu gibt, lässt darauf schließen, dass ich offensichtlich nicht der Erste bin, der diese Frage stellt. Gesundheit und Familie stehen ganz oben. Was sollte es auch anderes sein?! Mir ist bewusst, dass wir nicht immer das tun, was unserem Lebensziel entspricht. Wenn es jedoch um die Frage nach dem Stellenwert von Gesundheit und Familie geht, dann bin ich der Ansicht, dass Auszeiten – oder in meinem Fall das Sabbatical – einen unermesslich hohen Wert haben.

Stell dir vor, eine turnusmäßige Auszeit kommt nicht erst als Notbremse. Warum sollte erst eine körperliche oder mentale Erschöpfung uns dazu zwingen, Abstand zu gewinnen? Muss eine Ehe kurz vor dem Zerbruch stehen? Brauchen wir erst eine Diagnose vom Arzt, um die Reißleine zu ziehen? Du wirst diese Fragen

womöglich mit einem „Ja, leider schon passiert“ beantworten. Dann lass es ein „Ja, aber bis hier und nicht weiter“ sein. Für alle anderen, für die die Frage noch eine rhetorische ist: Belasst es unbedingt dabei. Natürlich lautet die korrekte Antwort: „Nein, so weit wollen wir es nicht kommen lassen!“ So sei es.

Wir alle kennen außergewöhnliche Heldengeschichten, wo ein Multimillionär alles verliert und schließlich zur Erleuchtung kommt. Das sind dramatische Geschichten, über die man Biografien schreibt und Filme dreht. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du ein normaler Durchschnittsbürger bist, wie ich. Ganz gewöhnliche Menschen mit einer 40-Stunden-Arbeitswoche, fast wie bei mir. Wenn du dein Auto nicht geleast hast, fährst du irgendwas zwischen VW und Toyota, wie ich. Natürlich gönne ich dir auch deinen Luxusschlitten! Unser Leben wird nicht verfilmt. Keine Zero-to-Hero-Geschichte. Doch bist du es, der die echte Heldenreise beschreitet. Ob jung und ambitioniert, im Leben stehend als Single, im Wilden Westen als mehrfache Mutter, als Überlebenskünstler mitten in der Berufswelt oder in der letzten Runde deines Lebens: Wir sind dazu bestimmt, im Tiefsten unseres Seins anzukommen.

Ich hatte mir notiert, dir am Ende dieses Kapitels folgende Frage zu stellen: Bist du bereit, in einen gesunden Rhythmus von Arbeit und Ruhe zu investieren? Inzwischen möchte ich dir die Frage jedoch aus einer anderen Perspektive stellen: Kannst du es dir langfristig leisten, auf einen gesunden Rhythmus von Arbeit und Ruhe zu verzichten?

### ➤ AUSFAHRT ZUM WENDEN:

Wer Abstand gewinnt, wird wieder sehend.



---

## ÜBER MICH

---

Ist es nicht faszinierend, dass man ein ganzes Buch von jemandem lesen kann und dennoch nicht genau weiß, wer dieser Jimmy Hong eigentlich ist?

Mein Vater entkam der Armut in Korea und zog 1977 als Gastarbeiter nach Deutschland, um für seine Familie zu sorgen. Als sich die Möglichkeit ergab, dauerhaft zu bleiben, folgte ihm meine Mutter 1980 gemeinsam mit meinen zwei Brüdern. Tragischerweise verunglückte mein Vater 1993 bei einem Autounfall.

Ich wurde 1981 in Dinslaken am Niederrhein geboren und wuchs dort auf, bis ich mein Abitur machte. Nach meinem Theologiestudium arbeitete ich fast 20 Jahre lang im Pastorenteam einer internationalen Kirche des BFP KdöR in Bonn.

Gemeinsam mit meiner Frau und unseren zwei Kindern lebe ich heute in einem Vorort von Bonn. Nach unserem Sabbatical ist meine Leidenschaft als Speaker im In- und Ausland ungebrochen. Zudem widme ich mich weiterhin mit Begeisterung meinem Podcast und meinem YouTube-Kanal über Gott und die Welt.

Wenn du mehr über mich erfahren oder mich kontaktieren möchtest, findest du mich hier: [www.jimmyhong.de](http://www.jimmyhong.de)

---

## DANKE

---

Mino, Yuna und GSK – ohne euch gäbe es diese Reise und dieses Buch nicht.

Danke, dass ihr mich immer wieder daran erinnert, worauf es wirklich ankommt. #teamhong