

Jimmy Hong

Mensch, bitte wenden!

Ein Plädoyer für Auszeiten und
ein bewusstes Leben

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 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

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
www.edition-wortschatz.de

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG: Ein unverhoffter Wendepunkt	7
TEIL I	9
WARUM WIR MANCHMAL UMKEHREN MÜSSEN, UM VORANZUKOMMEN.	9
STATION 1: Bonn – Uniklinikum	11
STATION 2: Alicante – Malerische Kulisse.	21
TEIL II.	31
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
TEIL III	131
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 sind 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 „Zeit sparen“ kommt, aber dafür haben wir jetzt keine Zeit. Der Stichtag wartet.

Stichtag oder Deadline?

Wir leben in einem Land, wo 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, wengleich 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 versprachen 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 Neujahrgottesdienst 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 ungerne, 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 Handlungsänderung 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?

