



Au revoir, Hamsterrad

Hier ein Meeting, da ein Abgabetermin, und dort läutet das Telefon – für viele ist da der Punkt erreicht, wo es nicht mehr weitergeht. Die einen gleichen ihre Work-Life-Balance aus. Die anderen entscheiden sich für den radikalen Schnitt – und ein neues Leben.

TEXT: Julia Kosorić



Ab auf die Hängematte: Ute Kranz weiß, wie man entspannt

Stellen wir uns Mag. Hans Wurst vor. Mag. Wurst ist Chef einer der größten Werbeagenturen in Österreich. Die meiste Zeit des Tages verbringt Wurst in seinem Chefsessel. Das neueste iPhone in der einen Hand, die übliche Stresszigarette in der anderen. Wenn er gerade nicht in seinem großen Drehstuhl aus feinstem Leder hinter einem gläsernen Schreibtisch sitzt, verbringt er die Zeit im Auto. Einem schnellen und teuren Wagen. Sein Weg zu wichtigen Terminen, gepflastert mit unzähligen Telefonaten. Das Stresszucken seines rechten Auges nimmt Wurst nicht mehr wahr. Es ist nur eine von vielen Begleiterscheinungen, die sein stressiger Alltag so mit sich bringt. Seine Frau und sein Kind sieht

Wurst meist nur sonntags. Ein schnelles Gutenacht-Busserl für die kleine Marie ist da schon drinnen. Frau Wurst stört die Abwesenheit ihres geschäftstüchtigen Mannes schon lange nicht mehr. Der Tennislehrer übernimmt für ihn an dieser Stelle. Eines Abends, Mag. Wurst steht in seiner italienischen Designer-Küche und blickt durchs Fenster seiner 700 Quadratmeter-Jugendstil-Villa am Schreiberweg in Wiens Nobel-Bezirk 1190. Die Patek Philippe auf seinem Handgelenk zeigt fünf vor zwölf. Immer höher, immer schneller und vor allem immer mehr muss es sein. Das Leben scheint wie Geschlechtsverkehr ohne Höhepunkt. Richtig zufrieden ist

man nie. Stichwort Konsumgesellschaft, wo Burnouts zum guten Ton gehören und man erst wer ist, wenn einen die Arbeit ins Grab gebracht hat. Dem Tod im Maßanzug entkommen und ab auf die Insel. Das ist der Plan. Aber wer ist dafür gemacht, zur Riege der Aussteiger zu gehören? Und vor allem: Was passiert, wenn der Plan, keinen Plan mehr zu haben, aufgeht?

Arbeit vs. Leben

Mit der Industriellen Revolution kam der Stress. Das Auslagern des Arbeitsplatzes in Fabriken und Unternehmen machte

es notwendig, Geld, welches in Maschinen investiert wurde, rasch wieder einzuholen. So lag beispielsweise im Jahre 1830 die in Österreich noch nicht geregelte Arbeitszeit für Arbeiter bei 14 bis 16 Stunden pro Tag. 80 bis 85 Wochenstunden waren vorgesehen, nur sonntags war Ruhetag. Viel hat sich, wie es scheint, seither nicht mehr getan. Man lebt, um zu arbeiten. Nur harte Arbeit ist gute Arbeit. Wer sein Geld zu leicht verdient, wird belächelt, aber insgeheim – hinter verschlossenen Türen – beneidet. Das Voranschreiten der geistigen Revolution scheint etwas träge voranzugehen. Sind die meisten Menschen doch noch immer der Meinung, man könne sich seine Arbeit nicht immer aussuchen und dass es nun mal ist, wie es ist. Aber warum? Heißt es nicht auch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“?

Arbeit über alles

Googelt man das Wort „Burnout“, findet man folgende – wenn auch auf die Raumfahrt bezogene – Definition: „Zeitpunkt, an dem das Triebwerk einer Rakete abgeschaltet wird und der antriebslose Flug beginnt“. Aufmerksam wurde man auf das Phänomen Burnout bereits Anfang der 70er-Jahre in den Vereinigten Staaten. Dass diese Erkrankung mehr als nur eine Modeerscheinung ist, weiß man heute. Was früher noch als schickes „Must-have“ eines jeden Managers galt, fällt heute laut ICD-10, dem weltweit anerkannten Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen, in die Kategorie „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“. Typische Anzeichen wären unter anderem Ausgebranntsein, körperliche oder psychische Belastung und Mangel an Entspannung und Freizeit.

Eine jährlich veröffentlichte Stress-Studie der Allianz Versicherung zeigt auf, dass sich bereits jeder vierte Österreicher dem Ende seiner Kräfte nähert und so auf einen Burnout hinarbeitet. Es heißt, dass „neben dem Job auch die wachsende Belastung im Privatleben“ vielen Menschen zu schaffen mache. Besonders junge Männer sind laut dieser Studie betroffen. 22 Prozent aller Berufstätigen, auch hier vorwiegend junge Männer, stellen gemäß dieser aktuellen Umfrage



Sie kehrten dem Alltag den Rücken: Die Bitcoin-Familie

ihren Beruf über ihr Privatleben. Dr. Inge Schulz, Leiterin der Human Resources Abteilung der Allianz Gruppe Österreich, sagt hierzu: „Erheblich verschärft wird der Stress am Arbeitsplatz, wenn das Betriebsklima nicht passt.“ Es heißt, dass 41 Prozent der 18- bis 34-Jährigen unter einer akuten Stressbelastung am Arbeitsplatz leiden. Der Leistungsdruck von außen, aber auch der Anspruch an sich selbst steigt stetig. Besonders junge Männer sehen sich oft unter Druck gesetzt, möglichst früh und vor allem schnell viel zu erreichen. Ein Mann ist kein Mann, wenn er seine Familie nicht ernähren kann, heißt es. Mit dem Erfolg kommt ja angeblich das, was vermeintlich glücklich macht. Dem Burnout jedoch folgt lediglich die Erkenntnis, dass es bereits fünf nach zwölf ist. Vielleicht kommt ja angeblich das, was vermeintlich glücklich macht. Dem Burnout jedoch folgt lediglich die Erkenntnis, dass es bereits fünf nach zwölf ist. Vielleicht

Jahr später auch noch sein Vater starb, wurde Taihuttu bewusst, dass „man im Leben keine Garantie für nichts hat.“ Die Zeit mit seiner Familie zu verbringen sei das Wichtigste. Das war der Punkt, an welchem Didi entschied, seine beiden Firmen zu verkaufen und mit seiner Frau und deren drei Töchtern auf Weltreise zu gehen. Während dieser Reise beschloss die Familie, auch noch ihr Haus und ihre Autos zu verkaufen, um alles in die Online-Währung Bitcoin zu investieren. Die feste Überzeugung, sein Bitcoin-Kapital zu vervierfachen und so bald Cybermoney-Millionär zu sein, machte die Entscheidung für ihn leichter. „Die Kombination aus: Raus aus dem materialistischen Leben, hin zu einem minimalistischen, und der Glaube an den Bitcoin haben uns dazu gebracht, diesen Schritt zu wagen“, heißt es in einem englischen Email des Familienvaters an ED. „Diese Lebensveränderung hat uns eigentlich erst bewusst gemacht, wie gefangen wir in unserem Hamsterrad waren“, schreibt Didi. Die Familie sieht sich als Teil einer Revolution gegen das monetäre System. Diese unterstütze sie, indem auf Papierwährung verzichtet werde. Auch auf dem Bankkonto der Taihuttus befinde sich daher kein Cent. Freunde habe die Familie durch ihren Lebenswandel keine verloren, heißt es.

All-in: Die Bitcoin-Familie

Nach dem frühen Tod seiner Mutter wurde der Niederländer Didi Taihuttu quasi über Nacht zum Workaholic. Um den Verlust seiner Mutter zu überwinden, stürzte er sich in die Arbeit. Taihuttu gründete zwei Firmen und nahm zeitgleich noch einen Job als Manager in einem Online-Unternehmen an. Als ein

Didi Taihuttu/Bitcoin-Familie

Ute Kranz



Die Taihuttus wagten, wovon viele nur träumen: Sie verließen ihr Hamsterrad und wurden zu Aussteigern

„Im Gegenteil. Durch unsere Reisen haben wir viele dazu gewonnen. Die, die bereits da waren, sind uns geblieben. Wir sehen sie lediglich nicht mehr so oft. Aber mit guten Freunden verhält es sich ja bekanntlich wie mit Sternen: Du siehst sie zwar nicht, weißt aber trotzdem, dass sie da sind.“ Dass das Paar ihre drei Töchter nicht zur Schule schicke, sei meistens Grund für Unverständnis ihnen gegenüber. Aber selbst im Bezug auf dieses Thema würde man zumindest ihre Beweggründe verstehen, schreibt Taihuttu.

Das Wichtigste sei aber, das zu machen, was einen glücklich macht. „Meine beiden Firmen gründete ich nicht aus einer Leidenschaft heraus, sondern nur, um meine materialistischen Bedürfnisse zu befriedigen. Das macht auf Dauer nicht glücklich, sondern du zerbrichst irgendwann einfach daran.“ Aus diesem Grund bereue der 39-Jährige seinen Schritt auch keine Sekunde. „Hätte ich diesen Schritt nicht gewagt, wären wir heute nicht die Bitcoin-Familie, ich würde Ihnen diese Fragen nicht beantworten und

wahrscheinlich würde ich meine Kinder nicht aufwachsen sehen. Ich bin froh, dass ich den Mut hatte, diese enorme Veränderung in unserem Leben durchzuführen.“

Auf die Frage, was wäre, wenn sein Plan nicht aufgehen würde, schreibt Didi: „Es gibt keinen Plan. Meiner Meinung nach ist Planung sinnlos. Man kann weder die Vergangenheit noch die Zukunft ändern. Ich bin wahrscheinlich der unorganisierteste Mensch, mit dem Sie je reden werden. Ehrlich gesagt weiß ich nicht einmal, wo wir heute schlafen werden, hahaha. Das mag vielleicht dumm klingen, aber wir versuchen, im Moment zu leben. Selbst wenn der Bitcoin verschwinden sollte und wir vor

nichts mehr stehen, sind wir deswegen ja nicht tot. Wir können uns immer noch einen Job suchen, wenn wir wollen. Auch wenn es anfangs schwer war, sich daran zu gewöhnen, aber alles zu verkaufen und nichts mehr zu haben fühlte sich an, als würden Tonnen von unseren Schultern fallen. Man musste sich einfach nicht mehr um sinnlose Kleinigkeiten Gedanken machen. Ein Laptop und ein Handy sind jetzt alles.“

Rastlos sei Didi trotzdem manchmal, wenn ihm eine Aufgabe fehle. Aber es komme vor allem auch auf die eigene Sicht der Dinge an, meint er: „Ist mir wirklich langweilig, oder relaxe ich gerade einfach nur?“

Zeit ist Luxus

Ute Kranz ist studierte Kommunikationswirtin, sie arbeitete als Managerin in einem Medizinunternehmen. Ihr gut bezahlter Job ermöglichte ihr eine tolle Wohnung, ein schönes Auto

und das Reisen an exotische Orte. Ihre Freunde und Familie machten ihr Leben damals fast perfekt. Aber eben nur fast. Auf ihrer Homepage schreibt Kranz über eine Leere, die sie nicht zu füllen wusste. Ihr Plan zum perfekten Glück: „Viel arbeiten, viel verdienen, viel ausgeben“, ging für sie jedoch nicht auf. 60- bis 70-Stunden-Wochen und wenig Freizeit, viel Zeit zum Leben blieb ihr nicht. „Wäre ich in meinem damaligen Job nicht so extrem gestresst und überfordert gewesen, hätte ich wahrscheinlich nicht so intensiv über Alternativen und notwendige Schritte nachgedacht. Wahrscheinlich hätte ich in diesem Fall auch nicht so den Drang nach Freiheit gehabt, den man schließlich nur dann verspürt, wenn man sich sozusagen ‚eingesperrt‘ fühlt“, erzählt Kranz. Ergebnis ihres jahrelangen ungesunden Lebensstils waren über viele Jahre hinweg psychosomatische Beschwerden und das Zusteuern auf einen Burnout.

2014 wagte sie dann den Schritt der Schritte. Den, von dem es kaum noch ein Zurück gibt. Kranz kündigte ihren Job und ihre Wohnung und verkaufte alles bis auf das Nötigste. „Bis zu meinem Ausstieg hatte ich einiges gespart, viele wichtige Dinge vorbereitet gekauft und dann durch den Verkauf eines Großteil meines Besitzes eine entsprechend hohe Summe, um ein bis zwei Jahre (je nach Lebensstatus) ohne Einkünfte leben zu können“, schreibt die gebürtige Deutsche.

Sie wollte ihrem Leben endlich die Chance und vor allem die Zeit geben, nach dem richtigen Lebensinhalt zu suchen. Wie so oft war auch für Ute Kranz der Weg das Ziel. Seit vier Jahren ist die Deutsche nun schon auf Reisen.

Leicht fiel die Entscheidung, alle Brücken hinter sich niederzureißen, jedoch nicht. „Je mehr man verdient, je höher die monatlichen Kosten und je kostenintensiver der Lebensstandard, umso schwieriger wird das Loslassen aus diesen festgefahrenen Strukturen und Gewohnheiten. Für meinen Ausstieg habe ich daher drei Anläufe gebraucht. Beim dritten Anlauf war ich dann allerdings fest entschlossen und habe mir fixe Ziele

gesetzt, an denen es nichts mehr zu rütteln gab“, erzählt sie.

Der Weg ist das Ziel

Auf die Frage hin, was Freunde und Familie von ihrer Idee hielten, schreibt Kranz: „Alle kannten meine ausgeprägte Reiseleidenschaft und den Drang nach Freiheit, weshalb es zum Zeitpunkt des Entschlusses nichts Außergewöhnliches mehr war. Natürlich kamen viele Fragen auf, z. B. wie ich mir die Zukunft vorstelle und wie es weitergehen soll, und dabei lernt man schnell, sein Vorhaben ebenso klar wie fest zu formulieren, um seine Pläne nicht durch eventuelle Unsicherheiten von anderen wieder kippen zu lassen. Mein Freundeskreis hat sich erst im Laufe der Zeit etwas verändert, was darauf zurückzuführen ist, dass ich mich selbst verändert habe und manche frühere gemeinsame Schnittmengen irgendwann nicht mehr zueinander passen. Dafür kamen neue und sehr inspirierende Bekanntschaften hinzu.“

Natürlich ist Ute Kranz nicht die Einzige mit der Idee, aus dem Berufsleben auszusteigen. Aus welchem Grund auch immer man diese Entscheidung auch treffen mag. Auf die Frage hin, ob das Verlassen seiner persönlichen Komfortzone vielleicht einfacher ist, als man es sich vorstellt, meint Kranz: „Die meisten scheuen sich vor diesem Schritt, weil er ein Weg ins völlige Ungewisse ist. Natürlich ist es einfacher – um beim Hamsterrad zu bleiben –, Tag für Tag dort einzusteigen und sein gewohntes Programm zu fahren, sein regelmäßiges Gehalt zu bekommen und zu wissen, wie man sein Geld dann ausgibt. Dieses ‚andere‘ Leben nach einem Ausstieg ist ein ständiges Neuerfinden und eine außergewöhnliche Reise zu sich selbst. Man lernt sich besser kennen, kommt mehr mit seiner Umwelt in Kontakt und lernt sehr schnell, nicht gutgläubig den Versprechen der Werbung zu vertrauen. Nach inzwischen vier Jahren Ausstieg möchte ich behaupten, dass diese Lebensform diejenige ist, für die es sich wirklich zu leben lohnt – mit Höhen und Tiefen, mit Glück und Herausforderungen, mit Liebe und der beruflichen Orientierung zu dem, was man am besten kann und gerne macht.“



Reif für die Insel? Raus aus dem Maßanzug und rein ins Leben



Ein Koffer voller Erlebnisse und Erfahrungen



Der Weg ist das Ziel, auch für Aussteigerin Ute Kranz

Genau dies sei auch der Schlüssel, der Schlüssel zu etwas ganz Essenziellem. Nämlich Erfüllung. Wie man diese erreicht? „Es gibt kein Patentrezept, aber hilfreich ist auf jeden Fall, das Hamsterrad mal für eine halbe Stunde anzuhalten, alles um sich herum auszuschalten und sich mit Stift und Papier hinzusetzen und zu überlegen, was einen wirklich erfüllen würde. Erfüllung ist ein ganz wichtiger Begriff, mit dem wir leider selten bis nie zu tun haben, obwohl er uns eigentlich ausmacht. Wo liegen meine Leidenschaften? Wofür brenne ich? Wenn man feststellt, dass da in den ersten Minuten nichts kommt, ist das ein Grund, tiefer zu graben. Hier muss sich auch nicht gleich eine großartige Antwort ergeben, sondern das kann auch in kleinen Schritten passieren. Wichtig ist, sein Unterbewusstsein darauf aufmerksam zu machen und wachsam zu bleiben; danach kommen die Antworten meist ganz von

selbst und der Weg in die neue Richtung wird geebnet. Das Allerwichtigste dabei ist, andere Lebensformen nicht von vornherein auszuschließen oder abzulehnen, sondern offen zu sein und auf sein Herz zu hören.“ Neben all dem Trubel und Lärm, den unser alltägliches Leben, unser vertrautes Hamsterrad so mit sich bringt, scheinen wir oft ein paar der wichtigsten Dinge zu vergessen. Kurz mal Durchatmen. Still stehen. Genießen. Und vor allem einfach leben. Ob man sein komplettes Umfeld verlassen muss, um dies wieder zu lernen, sei dahingestellt. Wie Ute Kranz bereits schrieb, gibt es nun mal kein Patentrezept. Vielleicht reicht es auch, wenn wir einfach nur im Hinterkopf behalten, dass die Zeit sich auch dann weiterdreht, wenn wir kurz innehalten und uns eine Auszeit gönnen. Egal ob wir uns gerade auf einer karibischen Insel befinden oder nicht.

Didi Taihuttu/Bitcoin-Familie

Ute Kranz, Adobe Stock



„DIE GEILSTE LÜCKE IN MEINEM LEBENSLAUF“

Nick Martin bereist nun schon seit acht Jahren die Welt. In dieser Zeit lebte er in Australien, Fiji, Ecuador, der Schweiz und Neuseeland. Er wurde ausgeraubt, angeschossen und jobbte als Stripper in Las Vegas. Die von ihm gegründete „Travel University“ soll Menschen ermutigen ihre Reiseträume zu verwirklichen. **FAKTUM** stellte ihm ein paar Fragen zu seiner Entscheidung, aus dem „normalen“ Leben auszusteigen.



FAKTUM: Was hat dich dazu bewegt, dein altes Leben hinter dir zu lassen?

Nick Martin: Es war ein Urlaub in Neuseeland, der mich danach anzweifeln ließ, ob mein altes Leben wirklich das ist, was ich machen will. Letztendlich kam ich zu dem Entschluss, dass eine Karriere als Bürohengst nicht mein Leben erfüllen würde.

FAKTUM: Hat es dich viel Überwindung gekostet, zu gehen?

Martin: Absolut! Ich habe lange mit mir gekämpft, diese Entscheidung zu treffen. Als ich gekündigt hatte, habe ich vor meinem Chef geheult wie ein Schloßhund. Ich hatte Angst, Zweifel und Zukunftsängste. Im Nachhinein kann ich aber sagen, dass es eine der besten Entscheidungen meines Lebens war!

FAKTUM: Was haben deine Eltern und deine Familie dazu gesagt, dass aus einem Jahr sechs wurden? Hast du Freunde verloren?

Martin: Meine Mutter fragt sich heute noch, warum ihr Sohn nicht einfach „normal“ sein kann. Mein Vater war früher auch auf Reisen, er hat das relativ schnell verstanden. Freunde verloren habe ich nicht. Wirklich gute bleiben einem bestehen. Klar geht der Kontakt zu manchen Menschen etwas verloren – auf der anderen Seite gewinnt man unterwegs unzählige neue Freundschaften dazu!

FAKTUM: Was war dein schlimmstes Erlebnis auf Reisen?

Martin: Ich wurde ausgeraubt, angeschossen und bin mit einem Katamaran durch einen Hurricane gesegelt.

FAKTUM: Hattest du nach 60 Ländern nicht irgendwo das Gefühl: „Hier will ich für immer bleiben?“

Nick Martin: Der Aussteiger über sein aufregendes Leben

Martin: Nein. Bis jetzt warte ich noch auf diesen Tag. Die Welt hat so viel zu bieten! Und es gibt noch einige Länder auf meiner „Bucketlist“.

FAKTUM: Wie hast du dir das Reisen finanziert? Was waren die interessantesten Jobs?

Martin: Ich hatte vorab etwas Geld angespart, hauptsächlich aber währenddessen gearbeitet. Mein interessantester Job? Puh... Ich war Stripper in Las Vegas, Barkeeper auf einer fünf Millionen Dollar teuren Yacht und habe Fässer in einer Giftfabrik gesäubert.

FAKTUM: Kann jeder einfach aussteigen?

Martin: Ja. Aber es ist eine Frage deines Willens. Es gibt viele Ausreden, so etwas dann doch nicht zu machen – Geld, Angst, Zukunftssorgen etc. Aber wenn man es wirklich machen will, gibt es immer Wege!

FAKTUM: Wie sieht es mit sprachlichen Barrieren aus? War das je ein Problem?

Martin: Nein. Man wird erstaunt sein, wie schnell man andere Sprachen unterwegs aufschnappt. Dazu gibt es noch eine universelle Sprache: Lachen und mit Händen und Füßen gestikulieren.

FAKTUM: Was ist dein wichtigster Rat an alle, die mit ihrem Leben im Hamsterrad unzufrieden sind?

Martin: Hierzu habe ich drei Punkte:

1. DU bist der/die Einzige, der für dein Leben verantwortlich ist.
2. Es ist ok, Fehler zu machen. Hab keine Angst davor.
3. Nobody gives a shit – wir haben so viele Hemmungen, unsere eigenen Träume zu realisieren, aus Angst, was andere über uns denken könnten. Letztendlich sind wir aber alle Egoisten, welche sich am Ende des Tages nur über ihre eigenen Probleme und Herausforderungen Gedanken machen. Also einfach den ersten Schritt gehen!