



NEON

JUNI 2018

HOLIDAY-OFFICE
Wenn Arbeiten mehr
Spaß macht als
am Strand liegen

EIGENTLICH EASY
So lernst du
Programmieren

NACH DEM PROTEST
Was wurde aus den
Revolutionären von
Tahrir bis Gezi?

+
It's a match!
NEON verkuppelt



Vergiss Tinder!

Du datest tapfer seit Monaten und bist trotzdem noch
Single? Wir hätten da ein paar Ideen ...

4 196 193 704204

06

4,20 €

DE € 4,20, A € 4,70, CH SFR 6,90
Bel/Ned/Lux € 4,90, F/IES € 5,60
PT (cont.) € 5,60, GR € 5,90, FI € 6,30

WISSEN

- 66 SIE NENNEN ES URLAUB
- 74 MACH'S MORGEN
- 78 SO GEHT ... AUF REISEN VERSICHERT SEIN
- 80 EIN CODE FÜR LISA



Protokolle EVA REISINGER



Sie nennen es Urlaub

Schafe hüten, Tischlern, Brunnen graben in Afrika: Wenn der Job so richtig nervt, muss mehr passieren als ein Strandurlaub. Fünf Menschen erzählen von ihren Arbeitsabenteuern



Christine, 35, Produktmanagerin bei der Bahn, Frankfurt

„Nach neun Jahren bei der Deutschen Bahn fühlte ich mich ausgebrannt. Ich brauchte eine Auszeit, wie ich sie schon vorher in meinem Leben öfter genommen hatte. Während der Schule war ich für ein Jahr in den USA, während des Studiums in Neuseeland und danach auf Weltreise. Aber dieses Mal wollte ich mehr machen als Urlaub. Ich wollte etwas Sinnvolles mit meiner Zeit anstellen. Für mich, aber gleichzeitig auch für andere.

Ich stieß auf eine Agentur, die Führungskräfte soziale Sabbaticals in Entwicklungsregionen vermittelt. Ich entschied mich für ein Community-Projekt in Mayana, Namibia, ein 2000-Einwohner-Dorf an der Grenze zu Angola. Wenig später bezog ich ein kleines Haus, das aussah wie eine Gartenhütte. Gemauerte Wände, Fenster, Dach und Tür, kein fließendes Wasser, Feuerstelle zum Kochen vor der Tür.

Meine Aufgabe war es, das Team vor Ort beim Aufbau eines Community-Centers zu unterstützen. Ich habe das Team in Prozessen und Organisation gecoacht, um gemeinsam die Buchhaltung des Projekts zu verbessern. Ich habe aber auch mit angepackt, etwa einen Verdunstungskühlschrank gebaut oder bin als Kindergärtnerin eingesprungen. Im Dorf arbeitete ich jeden Tag, aber keine zwölf Stunden mehr wie in Frankfurt, sondern ich teilte mir meine Arbeitszeit frei ein. Der Alltag war plötzlich eine Herausforderung, der Tagesablauf musste gute geplant werden. So entwickelte ich einen neuen Rhythmus: Vormittags wusch ich oft Wäsche im Fluss, abends bereitete ich das Feuerholz für den nächsten Tag vor.

Trotz der intensiven Arbeit und des fremden Umfeldes habe ich mich dort aber nicht nur erholt, sondern sogar neue Energie getankt. Die ehrliche Wertschätzung und Begeisterung über das Geleistete war für mich etwas ganz Besonders. Nach den vier Monaten in Afrika war es schwer, wieder in Deutschland anzukommen. Zu sehen, wie sich Leute über lange Schlangen an der Kasse oder gestörten Handyempfang aufregten, die klassischen First World Problems

„First World Problems fühlten sich auf einmal fremd an“

also, fühlte sich fremd an. Auch im Job musste ich mich erst wieder eingewöhnen. Wenn ich in Mayana etwas umsetzen wollte, legte ich einfach los. Dagegen ist die Arbeit in einem Großkonzern sehr abstimmungsintensiv. Bei der Bahn bin ich heute für das Produktmanagement des Bordservice zuständig. Dort kümmere ich mich um das Essen in den Zügen und das Angebot in den Lounges. Zu wissen, dass ich direkt dazu beitrage, dass unsere Gäste eine angenehme Reise haben, ist für mich wichtig. Durch mein Sabbatical bin ich entspannter geworden. ‚African time‘ nennt sich das in Namibia, Gelassenheit als Lebensstil. Das versuche ich beizubehalten, wenn mal nicht alles nach Plan läuft.“



Jonas, 24, Digital-Unternehmer, Barcelona

„Direkt nach dem Abi ging ich mit meinem besten Freund auf Reisen, Neuseeland, Australien, Thailand, alles mit dem Rucksack. Das Leben finanzierten wir uns zum Beispiel mit Hilfsjobs in Küchen. Während uns die Lust an dieser Arbeit schnell verging, blieb die Überzeugung, dass wir unser Geld in Zukunft unbedingt auf Reisen verdienen wollen – und dazu unser eigener Boss sein, unsere Arbeit und auch unsere Arbeitszeiten selbst bestimmen. Zunächst mussten wir dafür aber die richtige Basis schaffen. Ich machte eine dreijährige Ausbildung zum Mediengestalter in München. Währenddessen verdiente ich mit unterschiedlichen Projekten Geld. Mein Ziel war, nach der Ausbildung ein möglichst großes Polster zu haben, um mich selbstständig zu machen. Kurz nach der Ausbildung legten wir los. Mit meinem besten Freund ging ich nach Vietnam. Wir gaben uns drei Monate Zeit, um unser eigenes Ding zu starten, so lange reichte unser Geld. Für alle Fälle hatte ich den Rückflug schon bezahlt. In einer Airbnb-Wohnung an der Südküste Vietnams schlugen wir unser Lager auf. Recht schnell hatten wir ein paar Kunden,

für die wir animierte Erklärvideos produzierten. Dazu starteten wir die Youtube- und Instagram-Kanäle ‚Matt Laker‘ und ‚@jonaseisert‘, auf denen wir Tipps über unser Leben als digitale Nomaden geben. Gleichzeitig fanden wir vor Ort einige schnelle Aufträge, drehten etwa ein Video für eine Kitesurfing-Schule und begannen, Luxusimmobilien zu filmen.

Anfangs war der Druck aber sehr hoch. Für Touri-Dinge war kaum Zeit. Andere Vorteile Vietnams und des Reisens generell konnten wir dagegen trotzdem genießen: die geringen Lebenskosten, das gute Wetter, das Meer, die vielen neuen Eindrücke und spannenden Leute. Was wir aber lernen mussten, war, mit Stress umzugehen. Wenn man sich seine Arbeitszeit frei einteilen kann, wenn das Wohnzimmer gleichzeitig das Arbeitszimmer ist, ist die Gefahr groß, dass man irgendwann nicht mehr abschalten kann. Mit der Zeit gaben wir uns deshalb strenge Regeln: Wer etwa an Pausetagen berufliche Dinge ansprach, musste Liegestütze machen. Und wir lernten, Aufgaben zu priorisieren. Mittlerweile merken wir aber, dass wir uns durch das viele Reisen mehr und mehr von der Gesellschaft entfernten. Deswegen bleiben wir jetzt mindestens drei Monate in Barcelona, um ein paar soziale Kontakte zu knüpfen. Aber auch in Zukunft wird uns niemand von 9 bis 17 Uhr in einem Büro sehen. Digitale Nomaden zu sein ist für uns kein Übergangprojekt. Es ist ein Konzept fürs Leben.“



Katrin, 24, Studentin, Wien

„Mit 16 war ich auf Klassenreise in Japan, seitdem bin ich in der Welt unterwegs. Da ich meist wenig Geld hatte, waren meine Reisen immer mit Arbeiten verbunden. Ein Jahr nach dem Japantrip arbeitete ich einen Sommer lang in einem Kindergarten in Madrid. Im Jahr darauf übersetzte ich in Andalusien Gebrauchsanleitungen für eine Heizkesselfirma. Und zwei Jahre

„Ich bekam wenig Geld, aber das war mir egal“

darauf ging ich wieder nach Madrid, dieses Mal als Au-pair. Ich wohnte immer bei Gastfamilien, bekam wenig bis gar kein Geld, aber das war mir egal. Das Leben in Spanien war günstig und ich hatte mich in die Kultur verliebt.

Nach der Schule begann ich Germanistik, Romanistik und Kunstgeschichte zu studieren. Natürlich bewarb ich mich sofort für das Erasmus-Programm, wieder zog ich nach Madrid. Ich liebe die Sprache, das Essen, das Tanzen, die Herzlichkeit. Als ich zurückkam und mir Verwandte zum Geburtstag die Hand reichten, war mir klar, dass ich im falschen Kulturkreis lebte. Letzten Herbst machte ich dann ein Praktikum im deutschen Kulturinstitut in Monterrey, Mexiko. Dort wird Deutsch als Fremdsprache unterrichtet, was ein Teilbereich meines Germanistikstudiums ist. Doch meine Aufgaben waren sehr allgemein gehalten. So half ich auch bei den Vorbereitungen für diverse Kulturevents, baute mit dem Haustechniker die neuen Computer zusammen, mixte Cocktails auf einer Veranstaltung oder räumte das Lehrerzimmer auf. Als Lohn bekam ich 200 Euro und durfte gratis wohnen.

Leider funktionierte zum ersten Mal das mit dem Reisen neben der Arbeit nicht so gut. Ich unternahm zwar immer wieder Kurztrips rund um Monterrey, aber schon das war schwierig, weil meine Arbeitszeiten sehr unregelmäßig waren. Freitags hatte ich zwar frei, dafür musste ich samstags den ganzen Tag arbeiten. So konnte ich nie übers Wochenende wegfahren. Nach zwei Monaten fühlte sich mein Praktikum immer mehr wie Zeitverschwendung an. Die Arbeit brachte mich persönlich nicht weiter und hinderte mich gleichzeitig daran, das Land zu erleben. Deshalb kündigte ich spontan am letzten Kurstag vor den Weihnachtsferien und buchte ein One-Way-Ticket nach Hause. Das ging alles so schnell, dass ich es selbst kaum realisierte. Ich packte meine Koffer und saß plötzlich im Uber zum Flughafen. Doch es fühlte sich gut und richtig an. Meine Vorfreude auf Österreich war riesengroß. Ich würde auch sagen, dass ich das erste Mal in meinem Leben so etwas wie Heimweh hatte.“



Steffen, 44, Agile Coach, Berlin

„Für mein Wohnzimmer suchte ich einen Tisch. Ich war bereit, viel Geld dafür auszugeben, fand aber keinen, der passte. Farbe, Größe, Material – irgendwas stimmte immer nicht, und ich wollte keinen Kompromiss eingehen. Über eine Start-up-Plattform, die derartige Angebote vermittelte, stieß ich auf einen Schreiner, einen Engländer, der seine Werkstatt und sein Fachwissen in einer Lagerhalle am Rand von Berlin anbot.

Bei meiner Arbeit als Softwareentwickler muss ich viel telefonieren und viel Zeit in Videokonferenzen und mit dem Coaching meines Teams verbringen. Das Bedürfnis, körperlich zu arbeiten, spürte ich aber schon, seit ich vor dem Studium eine Lehre zum Industriemechaniker gemacht hatte. Dadurch hatte ich auch keine Angst vor großen Maschinen. Unter der Anleitung des Schreiners begann ich, meinen eigenen Tisch zu planen und zu bauen.

Den ganzen Tag wedelte ein Hund um meine Füße, es herrschte Flohmarktatmosphäre, dazu lärmten die Maschinen. Mit meinem Bürosessel und Kaffeepausen hatte das wenig zu tun. Genau deshalb gefiel es mir. Natürlich musste ich meine Komfortzone verlassen, abends fiel ich hundemüde mit Muskelkater ins Bett. Ich spürte das Holz zwischen meinen Fingern, hobelte, sägte, schliﬀ und leimte, und am Ende des Tages sah ich direkt ein Resultat. Das ist in meinem Job oft nicht so.

Mein Betreuungsschreiner kontrollierte immer wieder meine Arbeit und gab Anweisungen, alle Handgriffe durfte ich selbst machen. Somit trug ich auch das Risiko. Fünf Wochen lang verbrachte ich jeden Freitag und manchmal auch den Samstag in der Werkstatt. Zum Ende hatte ich einen Riesenbammel, dass es schiefgehen könnte, dass der Tisch scheiße aussieht oder meiner Freundin nicht gefällt. Mittlerweile steht er in meinem Wohnzimmer, und ich bin total stolz. Es ist ein flacher Couchtisch geworden, eine Art Quader mit kurzen Beinen, ganz schlicht, aus geöltem Eichenholz, auf der Kante ist noch die Rinde. Auch meine Freundin mag ihn sehr.

„Ich spürte das Bedürfnis, mit den Händen zu arbeiten“

Durch das Tischlern im Urlaub habe ich erkannt, dass ich handwerkliche Arbeit wieder in meinen Alltag einfließen lassen muss. Wenn mich diese innere Unruhe plagt, hilft es mir, etwas mit meinen Händen zu bauen. Darum haben wir uns ein altes Haus mitten in der Natur in Brandenburg gekauft. Am Wochenende und im Urlaub fahre ich eine Stunde mit meinem Hund raus, weg vom Büroalltag, und renoviere das Haus oder arbeite im Garten. Ich liebe Technik, theoretisches Wissen und Coaching, aber manchmal muss ich meinen Kopf einfach abschalten – und Holz, Metall oder Erde zwischen meinen Fingern spüren.“



Frances, 30, Programm-Managerin, Wien

„Manche Tage verbringe ich nur vor Excel-Tabellen, manchmal sehe den ganzen Tag keine Sonne. Ich brauchte eine Auszeit und fand sie über meinen Freund. Er ist Lehrer und liebt die Berge. Früher hat er im Sommer als Kellner auf einer Alm gearbeitet, und so kam er irgendwann auch zum Schafehüten. Ich beschloss, ihn zu begleiten. Wir verbrachten einen Monat auf einer Alm im Schweizer Kanton Wallis, auf gut 2000 Meter Höhe. Außer uns lebten dort 300 Schafe und ein Hirtenhund namens Heu.

Die Tiere gehörten einem Schweizer Bauern, die Jobs hatte er über das Internet angeboten. Meinen Freund kannte er bereits, deshalb vertraute er uns, obwohl ich Almneuling war. Die Arbeit war recht gut bezahlt, weil es viel Förderung für das Halten von Schafen auf Almen gibt. >



Foto: Monica Figueras

Wir verdienten jeder um die 2000 Euro pro Monat. Die Hütte war aus Stein, etwa vier mal vier Meter groß, das Dach aus Blech. Wir hatten Handynetz, nutzten das Telefon aber nur, um mit dem Bauern in Kontakt zu sein. Internetanschluss gab es nicht.

Das klingt erst mal idyllisch, aber mit Almrantik hatte unser Alltag wenig zu tun. Der Boden und das Wasser waren eiskalt, meine Füße waren ständig nass und meine Hände bluteten von der harten Arbeit. Wir hatten nur einen kleinen Handspiegel, aber irgendwann war uns unser Aussehen egal. Meistens übernahm ich die Frühschicht, das heißt, ich war von acht Uhr morgens bis frühen Nachmittag mit den Schafen unterwegs. Danach war mein Freund dran, er hütete die Tiere dann bis zum Abend. Wir hatten leider einen schlechten Sommer erwischt, es regnete fast die ganze Zeit. Darum waren die Tiere oft unruhig, sodass ich stundenlang mit ihnen durch den Nebel laufen musste. Hirten ist anstrengend!

Einen Monat gar nicht erreichbar zu sein war dagegen sehr befreiend und erholsam. Alles, worüber wir uns Gedanken machten, waren die Schafe, das Wetter, das Essen. Ich las viele Bücher und dachte stundenlang darüber nach. Manchmal hatte ich auch Angst, bei Gewittern zum Beispiel. Eines Nachts leuchteten zwischen den 600 grünen Augen auch zwei rote. Vermutlich war das ein Wolf. Wir holten die Töpfe raus und machten Krach, um ihn zu verjagen. Zuvor habe ich mich gefragt, warum ich fast meinen ganzen Jahresurlaub mit harter Arbeit auf einer Alm verbringen sollte, aber es hat sich gelohnt. Ich bin fit geworden, heute kann ich im Büro alle fünf Stockwerke hochlaufen, ohne außer Atem zu sein. Und ich bin selbstbewusster. Wenn ich in meinem Job an mir zweifle, denke ich daran zurück, dass ich 300 Schafe im Nebel gehütet habe. Das gibt mir Kraft. Aber wenn sich mein ganzes Leben nur um Schafe und Wetter drehen würde, würde ich vermutlich verrückt werden. Und so sehr ich die Einsamkeit genoss, vermisste ich mit der Zeit den Austausch mit anderen Menschen.“

Ab in den Arbeitsurlaub: So findet ihr euer Projekt

Wer eigentlich was Sinnvolles tun will, schadet manchmal mehr, als dass er hilft – Freiwilligenarbeit wurde zuletzt ziemlich hart kritisiert. Deshalb ist es wichtig, dass du dich gut informierst, was du genau machst, wo und wie lange. Dann kannst du richtig was bewirken.

1. Die Organisation Es gibt seriöse Anbieter – und weniger seriöse. Frag jemanden, der sich auskennt. Das unabhängige Netzwerk Eurodesk ist darauf spezialisiert, Jugendliche zum Arbeiten in anderen Ländern zu beraten, die Hilfe ist kostenlos (rausvonzuhaus.de). Vertrau nicht nur auf die Selbstbeschreibung der Organisation. „Erfahrungswerte ehemaliger Teilnehmer sind aussagekräftiger als bunte Bilder in einem Katalog“, sagt Robert Helm-Pleuger von Eurodesk. Seriöse Organisationen erkennt man zum Beispiel daran, dass sie vom Bund oder der EU gefördert werden, in Deutschland sitzen und klare Rücktrittsregelungen haben. Diesen Qualitätssiegeln für Organisationen kannst du vertrauen: Quifd, Fairtrade, Green Globe.

2. Das Projekt „Richtet euch nach euren persönlichen Stärken und Interessen“, sagt Helm-Pleuger. Es muss nicht immer das Waisenhaus sein. Wer gerne Fußball spielt, schaut sich nach einem Sportprojekt um, wer Theater mag, arbeitet in einem Schauspielhaus mit, wer seinen Urlaub draußen verbringen will, hilft in einem Naturpark.

3. Die Dauer Welches Projekt für dich das richtige ist, hängt auch davon ab, wie viel Zeit du hast. „Generell wäre ein ganzes Jahr ideal, dann hat man Zeit, sich auf Kultur und Menschen einzulassen“, sagt Helm-Pleuger. Wer mit Kindern arbeiten möchte, sollte sich mindestens sechs Monate Zeit nehmen, denn wenn ihre Bezugspersonen ständig wechseln, können sie Bindungsstörungen entwickeln. Wenn du weniger Zeit hast, mach doch zum Beispiel lieber was mit Umwelt oder Handwerk.

4. Der Ort Wenn es dich gar nicht so weit in die Ferne zieht – oder du einfach gerade kein Geld hast –, bleib doch zu Hause. Mit Leuten aus der ganzen Welt arbeiten kannst du auch in Deutschland, zum Beispiel in einem internationalen Workcamp. Diese Programme gibt es im ganzen Land, sie dauern normalerweise zwei bis vier Wochen, man trifft dabei Leute von überall. Gemeinsam macht ihr aus Müll Upcycling-Produkte, legt einen Klimagarten an oder hilft Künstlern, Installationen zu bauen.

5. Die Vorbereitung Bei vielen Projekten sind Seminare zur Vorbereitung verpflichtend. „Sonst kann man leicht einen Kulturschock bekommen, etwa wenn man zum ersten Mal absolute Armut erlebt“, sagt Helm-Pleuger. Berechnet der Veranstalter aber Gebühren für Seminare, ist das Grund zur Skepsis.

Wegweiser für digitale Nomaden

Du willst einfach den Laptop einpacken und von überall auf der Welt arbeiten? Beliebte Städte für digitale Nomaden findest du auf der Webseite nomadlist.com. Über 1000 Städte werden hier laufend neu gerankt, Grundlage sind die Erfahrungen der Community. So erfährst du, wo es sich gerade am günstigsten, wärmsten und sichersten lebt – und wo die Internetverbindung schnell genug ist. Bewertet wird auch, wie lustig das Nachtleben ist oder wie die Einwohner ticken. Hier sind fünf Filter-Kombinationen:

Für alle

Die beliebtesten Städte der Community, ohne Filter

- Canggu, Bali, Indonesien
- Budapest, Ungarn
- Bangkok, Thailand

Für Frauen

Sicher für Frauen, Lebenshaltungskosten unter 800 Euro pro Monat

- Tainan, Taiwan
- Hangzhou, China
- Chongqing, China

Für Freunde der Sonne

Strandnah, günstige Airbnb-Wohnungen

- Canggu, Bali Indonesia
- Phuket, Thailand
- Hoi An, Vietnam

Für Spätaufsteher

Gutes Nachtleben, hohe Lebensfreude

- Medellín, Kolumbien
- Kuala Lumpur, Malaysia
- Buenos Aires, Argentinien

Für Sportler

Gute Outdoor-Möglichkeiten, Anteil der Raucher unter 25 Prozent, gute Luftqualität

- Albuquerque, New Mexico, USA
- Abbotsford, Kanada
- Fresno, Kalifornien, USA



GESUNDER SCHUTZ
GESUNDE HAUT



Beugt Hautunreinheiten vor

Systempflege mit dem pH-Wert 5,5

- wirkt hautberuhigend und reizlindernd
- verfeinert das Hautbild

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de



Wissenschaft für gesunde Haut.