

Arbeiten, wo andere Urlaub machen

Conni Biesalski braucht für ihren Job nicht mehr als ihr Notebook und ein Büro unter Palmen

Von Alena Hecker

Einem geregelten Job hat Conni Biesalski genau acht Monate lang ausgehalten. 2011 arbeitete sie als PR-Trainee in einer Werbeagentur, war dafür kurz zuvor aus ihrer bayerischen Heimat nach Berlin gezogen. Doch irgendwie passte es nicht: „Ich hab nach zwei Monaten festgestellt, es macht mich wahnsinnig, für jemand anderen zu arbeiten und eingesperrt in einem Büro zu sein. Das war für mich einfach keine Option.“

Conni Biesalski traut sich, von vielen andere nur träumen: Sie schmeißt den Job und probiert etwas völlig Neues aus. Im Frühjahr 2012 startet sie mit ihrem Reiseblog planetbackpack.de einen Ratgeber für Menschen, die für wenig Geld möglichst viel und lang in der Welt herumtollen möchten. „Jeder kann aus seinem langweiligen Job ausbrechen und auf Abenteuer gehen, die Welt entdecken“, schreibt sie dort. „Ich will euch zeigen, dass es möglich ist, als Backpacker zumindest monatelang zu reisen und im Ausland zu leben – ohne viel Geld.“

Das Internet ist Voraussetzung

Digitale Nomaden haben in der Regel einen Beruf, der im weitesten Sinne mit dem Internet zu tun hat. Darum können sie von überall auf der Welt arbeiten. In Deutschland interessieren sich immer mehr Menschen für diesen Lebenswandel und wollen wissen, wie er funktioniert. Das digitale Nomadenpaar Marcus Meurer und Felicia Hargarten veranstaltet aus diesem Grund seit Mai 2014 halbjährlich in Berlin die Digitale Nomadenkonferenz. In Vorträgen und Workshops erfahren Besucher, mit welchen Geschäftsideen sich am besten Geld verdienen lässt, wie sie sich im Ausland versichern können und was sie tun müssen, wenn es mal nicht so gut läuft. Die 200 Eintrittskarten für die erste Konferenz waren innerhalb von zwei Tagen ausverkauft.

Conni Biesalski hat es geschafft, mit ihrem Blog regelmäßig und genügend Geld zu verdienen. Inzwischen lesen gut 100.000 Menschen pro Monat ihre Tipps und Reisebe-



Barfuß und in Shorts am Strand: Das ist Biesalskis liebste Arbeitskleidung.

FOTOS: PRIVAT (2)

richte aus aller Welt. Zusätzlich machte sich die 31-Jährige als Social-Media-Beraterin selbstständig. Sie gründete mit einem Kollegen eine Medienagentur und erklärt in Onlinekursen, wie sich Blogs zu Geld machen lassen.

Das alles geschieht, während sie Mittelamerika, Asien und Europa bereist. Gut 50 Länder hat die digitale Nomadin inzwischen besucht, vielleicht auch mehr. Um neben den Urlaubern am Strand nicht ihre

Arbeit zu vernachlässigen, hält sich Conni Biesalski an eine feste Struktur: Nach Meditation und Morgenkaffee setzt sie sich für gewöhnlich an ihren Laptop, schreibt neue Blogbeiträge, bereitet Workshops oder Präsentationen vor, führt Gespräche über Skype mit Kunden oder Kollegen.

Oft genug sitzt die Onlineunternehmerin dabei bis in die Abendstunden an ihren Projekten. „Das Schöne ist, dass die Arbeit und alles, was ich mache, unglaublich

viel Spaß macht. Insofern sitze ich auch gern am Laptop und muss oft schauen, dass ich nicht zu viel Zeit dort verbringe.“ Umso mehr schätzt Biesalski die Freiheit, die die Arbeit ihr bietet: „Wenn ich nicht an irgendwelchen wichtigen Projekten arbeite, dann gehe ich an den Strand oder mache ein paar Tage lang gar nichts.“

Gerade hat sich Biesalski eine Auszeit in Mexiko genommen, bald zieht es sie weiter nach Indonesien. Den Sommer verbringt sie

für gewöhnlich in ihrer Berliner Mietwohnung, oder sie besucht ihre Eltern in Bayern. Für die kam der Entschluss der Tochter, als digitale Nomadin um die Welt zu ziehen, nicht besonders überraschend. „Das waren die ja schon gewohnt“, sagt Biesalski. Mit ihrer Familie bleibt die 31-Jährige dank Internet immer in Verbindung, Freunde und Bekannte hat und trifft sie inzwischen überall auf der Welt.

Ein Gefühl von Freiheit

„Wer weiß, ob ich auch in zehn Jahren noch Lust habe, am Laptop zu sitzen und so viel unterwegs zu sein“, gibt sie zu bedenken. „Aber schlussendlich ist das Wichtigste, dass ich tun und lassen kann, was ich möchte. Ob das nun als digitaler Nomade überall in der Welt ist oder in Berlin oder bei meiner Mutter im Garten – dieses Gefühl der Freiheit wird mir nicht abhandeln kommen.“ Frei sein, das Leben selbst bestimmen können. Diesen Traum hat Conni Biesalski wahr gemacht. Und sie wird ihn weiterleben – ob in Deutschland oder irgendwo anders auf der Welt.

Einstiegshilfen, Tipps und Tricks

in die Hand zu nehmen. Wer sein Leben als digitaler Nomade plant, solle sich zunächst fragen: Was möchte ich tun? Wo möchte ich leben und vor allem mit wem. „Wenn du deinen idealen Lifestyle definiert hast, geht es darum, ihn jetzt umzusetzen und nicht erst in 30 Jahren.“

Warum wirken digitale Nomaden immer so verdammt glücklich? Für Meurer und Hargarten liegt die Antwort auf der Hand: „Selbst Dinge zu erschaffen, anstatt immer nur zu konsumieren, und nach seinen eigenen Werten zu leben, macht eben zufriedener.“



Nie lange allein: Auf ihren Reisen trifft Biesalski immer auch Gleichgesinnte.



Ein Laptop allein reicht nicht: Marcus Meurer und Felicia Hargarten geben auf ihrer Internetseite digitalnomaden.net praktische Tipps – von der richtigen Versicherung bis zur Unternehmensgründung.

Am Anfang steht das persönliche Lifestyle-Design: Dabei geht es darum, seine Ziele zu überprüfen und sein Leben selbstständig

AUF DER COUCH

Mehr Wunsch als Wirklichkeit

Manfred (45) und Sonja (43) lernten sich schon zu Schulzeiten kennen. Damals engagierten sich beide in einer christlichen Gemeinde, trafen sich auf Jugendfreizeiten. Sonja verliebte sich schnell in den zurückhaltenden Manfred. Auch das mit seinem Glauben gefiel Sonja gut. So kamen sie nach einer Weile zusammen – und zumindest für Sonja war es die große Liebe. Nach der Schule überlegten beide, wie es weitergehen sollte, was sie beruflich machen wollten. Aber Manfred begann sich langsam zurückzuziehen. Schließlich gestand er seiner Freundin in einem sehr langen Gespräch, dass er Gott doch näher war, als er dachte, dass er nicht wirklich eine feste Bindung

mit allen Konsequenzen eingehen könne. Sonja verstand die Welt nicht mehr.

Manfred zog nach Österreich, wo er eine Ausbildung zum katholischen Seelsorger machte und viele Jahre in einer kleinen Gemeinde arbeitete. Sonja fand sich mit der Zeit damit ab, Manfred verloren zu haben. Sie studierte, engagierte sich in ihrer Heimatstadt und wurde schließlich Stadträtin. Sonja heiratete und bekam ein Kind, das sie sehr liebt, auch wenn zwischen ihr und ihrem Mann nie die große Leidenschaft ausgebrochen war. Als ihre Tochter Anna 15 ist, trennen sich die Eltern. Ohne großes Drama. Sonja blüht auf. Sie liebt ihre Arbeit, ist über die Stadt hinaus bekannt.

Da taucht wie aus dem Nichts ihre große Liebe Manfred wieder auf. „Ich hatte eine Eingebung“, schildert er später in meiner Praxis. Manfred wusste zum Zeitpunkt seiner Rückkehr nach Deutschland nicht, dass Sonja geschieden war. Er wollte einfach in seine Heimat zurück, und ja, „wenn es sich ergäbe“, Sonja wiedersehen. Zufällig begegnen die beiden sich auf einem Weihnachtsbasar. Und verlieben sich tatsächlich neu. „Für mich war das unfassbar, alles fühlte sich so richtig an, wie ein Traum, der in Erfüllung geht“, erzählt Sonja.

Fünf Jahre später stehen sie vor meiner Tür. Nichts geht mehr zwischen den beiden. Sonja ist längst nicht mehr so gläubig wie früher. Sie ist eine Frau des öffentlichen Lebens. Manfred erscheint ihr manchmal wie ein zweites Kind.



Claudia Clasen-Holzberg ist Paartherapeutin und schildert an dieser Stelle regelmäßig Fälle aus ihrer Praxis.

Die Jahre im Dorf haben auch ihn verändert. Zwei Sitzungen brauchen wir, um die Vergangenheit aufzudröseln, Konflikte freizulegen. Mir dämmert mehr und mehr: Da ist viel Wunsch, aber wenig Wirklichkeit. Sonja hat nie verkräftet, dass er sie „für Gott“ verlassen hat.

In der dritten Sitzung frage ich beide, was sie miteinander verbind-

det. Da wir das sprachlich nicht zu fassen kriegen, bitte ich Sonja und Manfred, ihre Schnittmengen mit zwei Kreisen auf ein Blatt Papier zu zeichnen, jeder für sich. Es ist still. Dann beginnt Sonja zu weinen, während sie zeichnet – ihre Kreise berühren sich kaum. Sie findet keine Gemeinsamkeiten. Manfred bricht zusammen, als er ihre Zeichnung sieht. Er kann einfach nicht fassen, dass da nichts mehr sein soll. Für Sonja ist klar: Sie hat sich verrannt. Noch in der Sitzung spricht sie die Trennung aus. Ich biete Manfred an, mich weiterhin zu kümmern, aber Manfred lehnt ab, er habe einen Freund, der ihm helfe.

Monate später höre ich, wie es beiden geht. Besser. Und klarer. Sie haben die Chance wahrgenommen, ihren eigenen Weg zu gehen.

DURCHATMEN



Spazieren gehen und den Kopf frei bekommen

Ein Spaziergang eignet sich hervorragend, um Stress abzubauen. Es muss auch nicht unbedingt ein ausgedehnter Spaziergang sein. Fünf Minuten können schon genügen – und sei es auch nur der Weg von der Arbeit nach Hause, sofern sich dies anbieten sollte. Zudem wird durch einen Spaziergang der Kopf wieder frei, was nicht nur die Stimmung hebt, sondern auch Platz für Kreativität schafft. Spazieren gehen hilft dementsprechend auch, wenn Sie vor einer schwierigen Situation stehen, Angst haben, müde, aufgeregt oder nervös sind, die Motivation nachlässt, sie Kummer haben oder Ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Kreislaufprobleme lassen sich so mindern.

— FORSCHER SAGEN —

Damit die Zeit nicht wie im Flug vergeht

Für fast alle älteren Menschen vergeht die Zeit schneller als früher. Lange erklärte sich die Wissenschaft das damit, dass Senioren im Denken langsamer sind und deshalb alles um sich herum schneller wahrnehmen. Das ist aber nur ein kleiner Teil der Erklärung. Denn Studien haben mittlerweile gezeigt, dass für Ältere vor allem die Dinge schnell vergehen, die sie besonders gern tun. Darauf weist Frieder Lang hin, Professor für Altersforschung an der Universität Erlangen-Nürnberg. Wer also gerne im Garten werkelt oder Kuchen backt, für den werden diese Tätigkeiten irgendwann wie im Flug vergehen. Routinetätigkeiten dagegen scheinen oft besonders lange zu dauern. Um lieb gewonnene Tätigkeiten bewusst zu erleben, ist es wichtig, den Tag zu strukturieren. Dazu sollten Senioren jeden Tag ein Erlebnis einplanen, auf das sie sich freuen können.

FÜR UNS

Backen wie zu Großmutterns Zeiten

Das kleine Hamburger Unternehmen Mutterland wurde als liebevolle Hommage an die heimische Küche gegründet. Mittlerweile gilt Mutterland als Branchen-Trendsetter und vertreibt viele der angebotenen Delikatessen, die immer aus regionaler Produktion stammen, exklusiv. Erwerben kann man die Produkte in der Filiale in Hamburg oder im Netz. Wie beispielsweise diesen kleinen Brownie, verkleidet als Gugelhupf. Gesehen bei Mutterland.de, ab 3 Euro.

Pflege gegen den Jetlag



Die Kosmetiklinie Aesop wurde 1987 in Melbourne gegründet. Ziel war es, ein breites Spektrum an Produkten mit höchster Qualität für Haut und Haare anzubieten. Dabei wird bis heute auf die Verwendung von Zutaten Wert gelegt, die antioxidative Wirkung entfalten sollen. Dieses kleine Reiseset hilft der Haut nicht nur mit der richtigen Portion Feuchtigkeit über den Jetlag hinweg, sondern auch bei stressigen Tagen im Büro. Ab 50 Euro.