Was ist ein Gap Year?

Wenn es um die Pläne nach dem Schulabschluss geht, sprechen viele von einem Gap-Year. Aber was genau ist damit eigentlich gemeint? Wir erklären dir, was es damit auf sich hat.



Ein Gap Year ist eine Auszeit, die du in der Regel zwischen zwei Lebensabschnitten nimmst – zum Beispiel die Zeit nach dem Abitur oder nach dem abgeschlossenen Studium. Die Möglichkeiten ein Gap Year zu gestalten sind riesig. Viele nutzen zum Beispiel die Gelegenheit und gehen in dieser Zeit ins Ausland. Manche engagieren sich für das Wohl ihrer Mitmenschen, wieder andere setzen sich ehrenamtlich für ihre Umwelt ein. Auch ein Orientierungsstudium ist möglich, schließlich können Studieninteressierte währenddessen ganz in Ruhe herausfinden, ob und welches Studium zu ihnen passt. So oder so, ein Gap Year hat viele Vorteile: Du nutzt ein Jahr lang die Zeit für die Dinge, die dir wichtig sind. Und das macht sich nicht nur im Lebenslauf gut, sondern wirkt sich auch positiv auf deine Persönlichkeit aus. Du wirst selbstständiger, selbstsicherer, sammelst häufig auch beruflich wertvolle Erfahrungen und weißt im besten Falle am Ende deiner Auszeit, was du willst.

Viele Wege führen ins Ausland

Beim so genannten [Work & Travel](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/work-and-travel.html" \o "Work and Travel" \t "_blank) reist du durch die Gegend und finanzierst deine Reisen mit Gelegenheitsjobs. Bei einer [Farm- und Rancharbeit](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/farm-und-rancharbeit.html" \o "Farm- und Rancharbeit" \t "_blank) kommst du Tier und Natur sehr nah, übernimmst viele Aufgaben und erhältst dafür einen Schlafplatz und Mahlzeiten. Als [Au-pair](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/au-pair.html) lebst du bei einer Gastfamilie und unterstützt diese für Kost und Logis bei der Kinderbetreuung. Auch ein [Auslandspraktikum](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/auslandspraktikum.html" \o "Auslandspraktikum" \t "_blank)bietet sich an. Willst du einfach nur viel von der Welt sehen, solltest du lieber eine [Weltreise](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/weltreise.html" \o "Weltreise" \t "_blank)machen oder dein soziales Engagement nutzen und einen [Freiwilligendienst im Ausland](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/freiwilligendienst-im-ausland.html" \o "Freiwilligendienst im Ausland" \t "_blank) absolvieren. Wenn du in erster Linie deine Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch oder Spanisch verbessern willst, kannst du dich auch für einen [Sprachreise](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/sprachreise.html" \o "Sprachreise" \t "_blank)entscheiden. Das gute an einem Auslandsaufenthalt: Junge Leute, die ins Ausland gehen, sind im Durchschnitt von vorneherein extrovertierter. Bei ihrer Rückkehr sind sie im Vergleich zu ihren Altersgenossen noch aufgeschlossener und selbstsicherer. Das fanden Psychologen der Friedrich-Schiller-Universität Jena im Rahmen einer Umfrage unter insgesamt 741 Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren heraus.

Freiwilligendienst: Mit Menschen oder Tieren arbeiten

Aber auch hierzulande kannst du dein Gap Year nutzen. Wenn du dich für einen Freiwilligendienst entscheidest, tust du viel für deine Persönlichkeit. Im [Bundesfreiwilligendienst, FSJ und FSJ Kultur](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/bundesfreiwilligendienst-fsj-und-fsj-kultur.html" \o "Bundesfreiwilligendienst, FSJ und FSJ Kultur" \t "_blank) (Freiwilliges Soziales Jahr) engagierst du dich in sozialen oder kulturellen Einrichtungen und arbeitest mit vielen verschiedenen Menschen zusammen. Wo genau du dein Gap Year verbringst, hängt von deinen Interessen und dem Angebot der Einrichtungen ab. Du kannst dich zum Beispiel in Krankenhäusern, Kindergärten oder Kirchengemeinden für das Wohl der Menschen einsetzen und viel dabei über dich und den Umgang mit anderen lernen. Schlägt dein Herz mehr für Flora und Fauna, kannst du ein [Freiwilliges Ökologisches Jahr](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/freiwilliges-oekologisches-jahr-foej.html" \o "Freiwilliges Ökologisches Jahr" \t "_blank) (FÖJ) machen. Dann arbeitest du viel im Freien und setzt dich für spezielle Tierarten, seltene Pflanzen, die Landwirtschaft, den Wald, ein ganzes Naturschutzgebiet oder die Verbreitung von Umweltwissen ein.

Mit einem Studienvorbereitungsjahr an die Uni solltest du keine Lust auf eine längere Auslandsreise oder ein Ehrenamt haben, kannst du dein Gap-Year auch für die Studienvorbereitung nutzen. In einem [Studienvorbereitungsjahr](https://www.einstieg.com/gap-year/detail/studienvorbereitungsjahr.html" \o "Studienvorbereitungsjahr" \t "_blank)kannst du zwei Semester lang Kurse an deiner Wunschhochschule besuchen (vorausgesetzt diese bietet ein Orientierungsjahr an) und so herausfinden, welches Fach dich am meisten interessiert. In der Regel haben die Studienfächer nämlich wenig mit den Fächern in der Schule gemeinsam. Die Bezeichnung für so ein Studienvorbereitungsjahr ist übrigens von Hochschule zu Hochschule verschieden: mal nennt es sich studium generale, mal studium fundamentale, mal Orientierungsstudium und mal foundation year. Die Vorteile solcher Probejahre sind aber immer gleich: Du kannst einen späteren Studienabbruch vermeiden und dir, wenn du tatsächlich in einem Fach der Hochschule weiterstudierst, deine Leistungen aus dem Studienvorbereitungsjahr anrechnen lassen.

Was kostet ein Gap Year?

Auf die Frage, ob du dir ein Gap Year finanziell leisten kannst, gibt es keine pauschale Antwort. Es kommt darauf an, was du in deiner Auszeit machen willst und wie du bislang gelebt hast. Wenn du ein Gap Year planst, solltest du dir also rechtzeitig überlegen, wie du dieses finanzieren kannst. Denn nicht immer wirst du für das, was du in deiner Auszeit machst bezahlt. Bei einer Auslandsreise sind die Kosten häufig sogar ziemlich hoch. Damit du einen besseren Überblick über die möglichen Kosten bekommst, haben wir dir hier [einen Leitfaden verlinkt.](https://www.einstieg.com/gap-year/was-kostet-ein-gap-year.html" \o "Was kostet ein Gap Year?)

Tipps zur Vorbereitung deiner Auszeit

Wie bei allen Dingen im Leben gilt auch beim Gap Year: Es geht nichts über eine gute Planung. Wenn du dich für ein Angebot entschieden hast und du dir über die [Kosten bzw. Finanzierung](https://www.einstieg.com/gap-year/was-kostet-ein-gap-year.html" \o "Was kostet ein Gap Year?) dessen bewusst bist, kannst du auch schon mit der Planung deiner Auszeit beginnen. Wir erklären dir in unserem [Leitfaden, wann du mit der Vorbereitung loslegen solltest und worauf du achten musst.](https://www.einstieg.com/gap-year/wie-plane-ich-ein-gap-year.html" \o "Wie plane ich ein Gap Year?)

Link: <https://www.einstieg.com/gap-year/was-ist-ein-gap-year.html>