

## 1a Lesen Sie den Text. Welcher Abschnitt antwortet auf welche Fragen?

- a Wie gestalten viele Menschen ihre Freizeit? \_\_\_\_\_
- b Wie entsteht Freizeitstress? \_\_\_\_\_
- c Was verstehen die Menschen heute unter Freizeit? \_\_\_\_\_
- d Wie wird Freizeit definiert? \_\_\_\_\_
- e Was kann man gegen Freizeitstress tun? \_\_\_\_\_

### Ist Freizeit noch freie Zeit?

**1** Freizeit meint im Kern eine Zeit größtmöglicher individueller Freiheit. Sie ist der Handlungsraum, über den man nach den eigenen persönlichen Wünschen verfügen kann. Diese Zeit wird von der Arbeitszeit abgegrenzt. Damit steht die Freizeit der bezahlten Berufszeit oder der Zeit gegenüber, die durch andere Personen oder Pflichten bestimmt wird. Der Begriff Freizeit gilt im engeren Sinne für Arbeitnehmer, im weiteren Sinne aber für alle Menschen.

**2** Das Verständnis von Freizeit hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. War noch vor einigen Jahrzehnten Freizeit die Zeit, die vor allem der Regeneration von der Arbeit diente, so ist Freizeit heute nicht mehr nur Erholungszeit. Für die Mehrheit der Bevölkerung hat die Freizeit einen eigenständigen Wert bekommen. 70% der Menschen meinen, dass Freizeit in erster Linie eine Zeit ist, in der sie tun und lassen können, was ihnen Spaß macht. Im Vergleich zur Arbeitszeit ist Freizeit eine Zeit, in der man für etwas frei ist. Dabei denken die meisten an ihren Spaß, sodass diese Zeitspanne mit einem positiven Lebensgefühl, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden ist.

**3** Um dieses Gefühl auch zu erleben und darüber berichten zu können, werden

die Menschen aktiv und gestalten ihre freie Zeit. Viele haben den Wunsch, alles, was in der Woche im Privatleben zu kurz kam, am Wochenende nachzuholen. Die Freizeit wird organisiert: Nach der Arbeit zweimal pro Woche zum Fitness-Studio, einmal mit Freunden ins Kino. Am Samstag einen Ausflug mit den Kindern, Sonntag gemeinsam kochen und Familienbesuche erledigen. Und vielleicht bleibt noch Zeit für eine Ausstellung oder ein Konzert.

**4** Neben Haushalt und Familie und dem eigenen Wunsch nach Ruhe und Erholung sind alle diese Vorstellungen kaum miteinander zu vereinbaren. Und so gerät die Erholung häufig in den Hintergrund, die Freizeit wird bei vielen schnell zum Stress.

**5** Experten raten: Nehmen Sie sich Ihre eigene Zeit in der Freizeit. Machen Sie alleine Spaziergänge oder gönnen Sie sich eine Stunde für ein gemütliches Bad. In Ihrem privaten Kalender sollte es dann drei Termine geben: die gemeinsamen Termine zu zweit oder in einer Gruppe, die Termine für Sie selbst und die Termine für nichts. Die letzten Termine sind dann wirklich frei und Sie können sie füllen, womit Sie wollen. Oder Sie gehen mal wieder der fast nicht mehr existenten Freizeitbeschäftigung „aus dem Fenster sehen“ nach.

## b Verbinden Sie die folgenden Satzteile mithilfe des Textes.

- 1. \_\_\_\_\_ Freizeit ist eine Zeit, ... a ... nicht nur zur Erholung da.
- 2. \_\_\_\_\_ Bei vielen Menschen wird die Freizeit ... b ... in der die Menschen frei entscheiden, was sie machen möchten.
- 3. \_\_\_\_\_ Gegen Freizeitstress hilft, ... c ... mit zu vielen Aktivitäten gefüllt.
- 4. \_\_\_\_\_ Heute ist die Freizeit ... d ... was sie an den Arbeitstagen nicht tun konnten.
- 5. \_\_\_\_\_ Viele Menschen wollen am Wochenende nachholen, ... e ... sich Zeit für das Nichtstun zu nehmen

**2a** Füllen Sie den Plan für die nächste Woche aus. Tragen Sie alle Ihre Aktivitäten zu Arbeit und Freizeit ein.

|         | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| vor 8   |    |    |    |    |    |    |    |
| 8 – 10  |    |    |    |    |    |    |    |
| 10 – 12 |    |    |    |    |    |    |    |
| 12 – 14 |    |    |    |    |    |    |    |
| 14 – 16 |    |    |    |    |    |    |    |
| 16 – 18 |    |    |    |    |    |    |    |
| 18 – 20 |    |    |    |    |    |    |    |
| 20 – 22 |    |    |    |    |    |    |    |

**b** Die Experten im Text von Übung 1 raten, auch Termine mit „Nichts“ einzutragen. Zählen Sie die Stunden, in die Sie „Nichts“ eintragen können. Sind es genug Stunden?

## **Lösung**

**1a** a3; b4; c2; d1; e5

**1b** 1b; 2c; 3e; 4a; 5d