



# FREIZEITBRIEF

B.A.T. FREIZEIT-FORSCHUNGSINSTITUT

Nr. 15/81 - Dezember 1981

Hilfe — so viele Feiertage!

Ein altes Sprichwort sagte, "nichts ist schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen". Nun, dieser Spruch ist aktueller denn je. Erwarten uns doch in diesem Jahr zwischen Weihnachten und Neujahr besonders viele gute, nämlich freie Tage.

Doch es gibt viele Menschen unter uns, die sich angesichts dieser Menge an Freizeit nicht ganz wohlfühlen. Für die ein Wochenende schon zu lang ist. Bei einer Untersuchung des Hamburger B.A.T. Freizeit-Forschungsinstituts zeigte sich, daß am Sonntagnachmittag der häusliche Frieden am meisten gefährdet ist. Aufgestaute Agressionen, Enttäuschung über das Wochenende, verärgerte Gespräche oder auch nur Langeweile führen leicht zu Unlust und Streit.

Wieviel schwieriger ist es dann, gleich mehrere Feiertage hintereinander zu ertragen. Denn in vielen Firmen wird "zwischen den Jahren" nicht gearbeitet. Das bringt den Rhythmus Arbeit - Freizeit erst recht durcheinander.

Es gibt sicherlich kein Allheilmittel für jeden von uns. Dennoch halten die Freizeitforscher einige Ratschläge parat, die vielleicht Anregungen geben.

Zunächst einmal sollte sich die Familie rechtzeitig ein Programm machen. Dabei ist es wichtig, daß jedes

2...

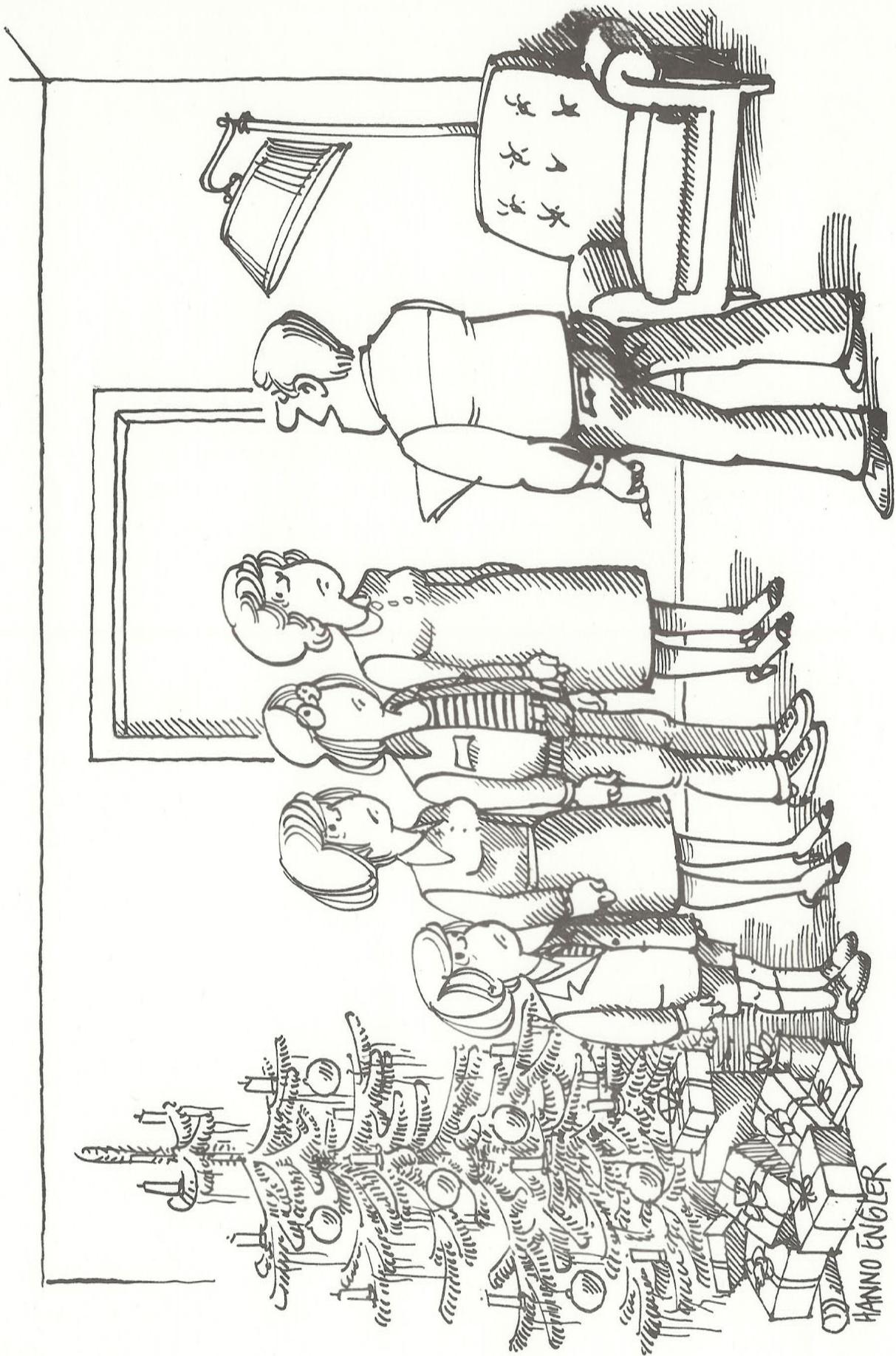
Mitglied angehört wird und zu seinem Recht kommt. Es ist Zeit genug für gemeinsame Vorhaben und individuelle Wünsche. Denn weihnachtsselige Gemeinsamkeit rund um die Uhr kann einsam machen, wenn nicht ausreichend Freiräume eingeplant sind, in die der Einzelne sich zurückziehen kann.

Noch viel wichtiger ist das Planen für Alleinlebende. Wie schon aus der Single-Studie der B·A·T Freizeit-Forscher hervorging, verlangt bereits die zweitägige Freizeit, das Wochenende, umsichtige Vorbereitungen. Mit großen Erwartungen begonnen, hält es nur selten, was der Single erhofft.

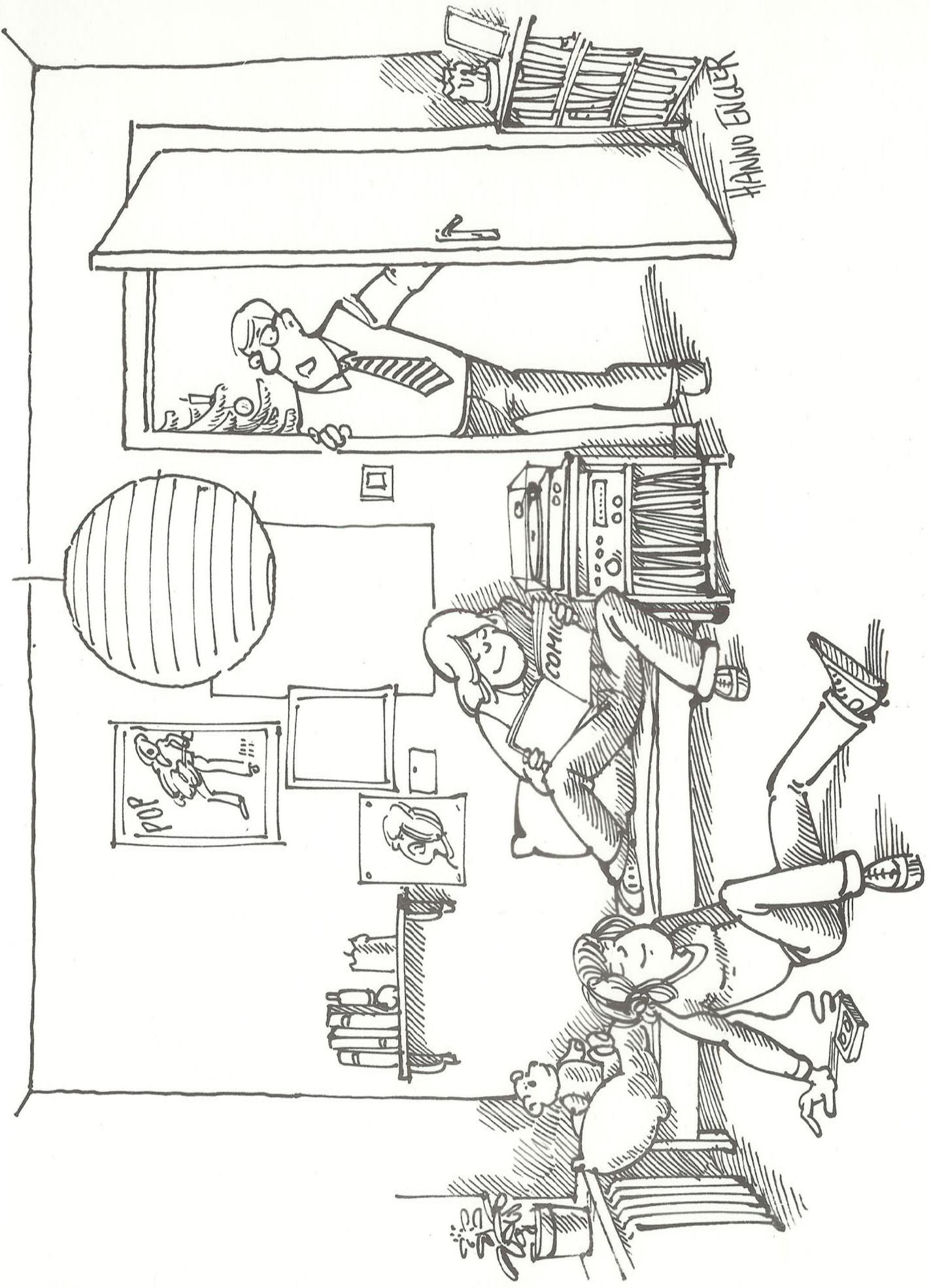
Der häufigste Fehler: zuviel Aktivität wird in die Freizeit gequetscht. Wirbel um jeden Preis vertreibt nur die Stille, nicht die Einsamkeit.

Erschreckt auf so viele Feiertage werden auch die Hausfrauen blicken, vor allem solche, deren Tätigkeit eher von aufmunternden Worten denn von praktischen Taten begleitet wird. Job-Sharing heißt hier das Zauberwort, das als Generalprobe für die Berufswelt schon zu Hause geübt werden kann: Zwei Personen teilen sich einen Arbeitsplatz, zum Beispiel die Küche. Übrigens kann das Angebot auch als ein Weihnachtsgeschenk gewertet werden. Und - der Friede wird nicht nur auf Erden, sondern auch in der Wohnung sein.

Eines sollte man bei aller Freizeit-Planung nicht versäumen - Zeit für die Muße, den Müßiggang, das Nichtstun. Jeder hat insgeheim Sehnsucht danach; doch müßig sein, fällt vielen schwer. Es ist der eigentliche Sinn der Sonn- und Feiertage, nichts zu tun. Die kommenden freien Tage sind eine gute Gelegenheit, sich wenigstens zeitweise darin zu üben.



... 12.00 Mittagessen, 13.00 - 14.00 Mittagsruhe, 14.00 - 15.00 Spaziergang,  
15.00 - 16.30 Fernsehen, 16.30 - 18.00 ...



... könnt ihr nicht wenigstens Weihnachten was Sinnvolles tun ?!