

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 19 (1977)  
**Heft:** 4: Freizeit

**Artikel:** Freizeit, Stress, Freizeit, Konsum...  
**Autor:** Hiestand, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-154585>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

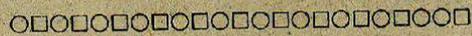
**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Die moderne freizeit wird weitgehend als substanzlos und ungeformt erlebt. Das Individuum sieht sich plötzlich vor die situation der wahlfreiheit gestellt. Allerdings wird diese durch den zwang der sogenannten vergnügungsindustrie bedroht. So kann die mit dem zuwachs an freizeit zumindest potentiell verbundene freiheit erheblich eingeschränkt werden.

Diese gefahr gewinnt v.a. an bedeutung, wenn man bedenkt, dass für viele menschen der daseinsschwerpunkt in die freizeit verlagert wird, so dass von dort her die sinnggebung des lebens erwartet wird.

Edgar Schaller



## FREIZEIT – STRESS – FREIZEIT – KONSUM ...

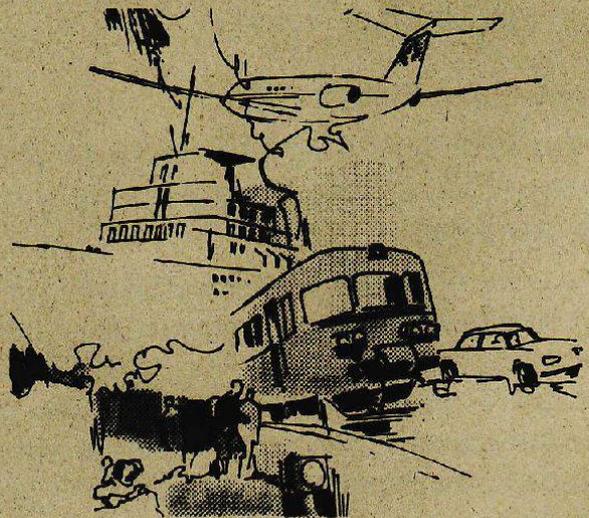
Der kampf der freizeitbewegungen (vgl. "historischer rückblick") um kürzere arbeitszeiten und die zunehmende mechanisierung führten in unserer gesellschaft zu einem gewinn an freizeit. Dass diese vermehrte freie zeit nicht nur bereicherung sondern auch problem sein kann, soll dieser artikel aufzeigen.

Überall dort, wo der mensch die möglichkeit der wahl hat, entstehen für ihn neue chancen – aber auch gefahren, besonders dann, wenn er auf diese selbstbestimmungsfähigkeit – hier punkto freizeitgestaltung – nur unzureichend vorbe-reitet ist, zumal unse: erziehungs- und bildungssystem primär auf beruf und ar-beit ausgerichtet ist, und eine freizeitpädagogik vernachlässigt wird.

Welche probleme stellen sich nun?

### 1. freizeit und stress

- Trotz des gewinns an freier zeit sorgen der existenzkampf und der lei-stungsdruck für die einseitige über-forderung des menschen, für die gesundheitliche schädigung, so dass die freie zeit zur blossen "auftan-kungszeit" degradiert wird.
- Ein weiteres problem stellt sich, wenn der mensch seinen verhaltens-stil der arbeitszeit auf die freizeit überträgt und fortsetzt. Durch die überflutung an reizen verlieren wir leicht die orientierung und haben das bedürfnis, alles mit-machen, überall dabei sein, nichts versäumen zu wollen. Wir können das wesentliche vom belanglosen bald nicht mehr unterscheiden. Der stress hält uns auch in der freizeit gefangen.



Es stellt sich die frage, ob der mensch sich nicht nur in der arbeit z. t. fremd ge- worden ist, sondern die selbstentfremdung auch auf die freizeit übergegriffen hat? ? ?

## 2. Freizeit und Konsum

Das passive unterhaltungsbedürfnis, das sich in unserer Gesellschaft vielerorts einbürgern musste – zurückzuführen auf die monotone Arbeit, eine raffiniert eingesetzte Werbung, welche immer neue Bedürfnisse nach Konsumgütern und Unterhaltung zu wecken weiss – erschloss einer neuen Industrie, der sogenannten "Freizeit"- oder "Kulturindustrie", einen grossen Wirkkreis.

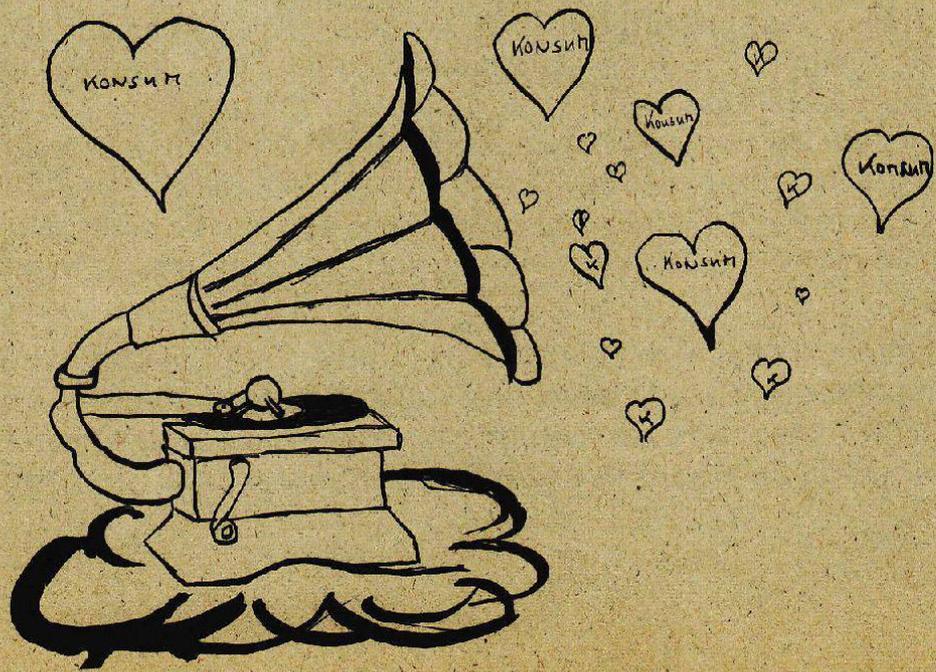
Diese Freizeitindustrie beschränkt sich nicht nur auf das Angebot von Vergnügungen und Zerstreuungen, sondern liefert auch den leicht verdaubaren Kulturkonsum –

**ABER:** Kultur ist nicht einfach konsumierbar;  
sie muss als schöpferisches Produkt  
in geistiger Auseinandersetzung erworben werden!

In diesem Sinne kann von unserer Gesellschaft als einer Konsumgesellschaft gesprochen werden, die in ihrer Freizeit das im Grunde unkonsumierbare zu konsumieren versucht (wie etwa: Filme, Musik, Liebe etc.)

Neben dem legitimen Konsum gibt es also auch den sogenannten "Vergnügungskonsum":

\*\*\*\*\*  
\* **Vergnügungskonsum:** \*  
\* = Geistige Zivilisationsangebote werden wie Waren käuflich erworben. \*  
\* = Wenn von der Konsumentenhaltung in diesem Sinne gesprochen wird, denkt man an die Haltung des sich-Bedienen-Lassens, die alle Selbstbemühung und persönliches Engagement in der Freizeit vermeidet. \*  
\* = In dieser Verbraucherhaltung neigt der Einzelne dazu, sich nicht erst mit der Qual der Wahl zu belasten, sondern es wird meist das jeweilige mehr oder weniger zufällige Angebot akzeptiert. \*  
\*\*\*\*\*



Es besteht sicherlich die gefahr, dass die freizeit — als wichtiges konsumfeld — immer mehr unter die herrschaft der konsumbedürfnisse gerät, so dass der moderne mensch vom herrschaftsbereich des produktionsvorgangs lediglich in den konsumzwang der freizeit hinüberwechselt — wenn nicht eine angemessene konsumentenerziehung einsetzt, die eigeninitiative und eigenproduktivität fördert und die verführerischen wirkungen der reklame aufdeckt.

Denn wie leicht kann das bestehende angebot an zerstreungen nicht mehr genügen, so dass die freie zeit plötzlich zur langen zeit wird, in der der mensch nichts mehr mit sich anzufangen weiss? Wie leicht entflieht er dann einer langweiligen arbeit durch realitätsflucht in der freizeit (wie fernsehsucht, alkohol etc.) weil er nie gelernt hat, sinnvoll mit seiner freizeit umzugehen?

Dieser artikel will — trotz der verallgemeinerungen — keine schwarzmalerei betreiben, sondern auf die möglichen gefahren hinweisen, die eine unreflektierte freizeitgestaltung in sich bergen kann.

Wie die freizeit verbracht wird, hängt vom menschen und seiner situation ab. Jedenfalls beinhaltet die freie zeit die chance, der vermessung wenigstens z. t. zu entgehen und die möglichkeit, die eigene individualisierung zu verwirklichen.

\*\*\*\*\*  
\*  
\* Die freizeit wird jedoch letztlich nie losgelöst vom arbeitspro-  
\* zess betrachtet werden können, so dass ihre gesundung von der  
\* gesundung der arbeitswelt und ihrer bedingungen abhängt.  
\*  
\*\*\*\*\*

Monika Hiestand



## “FREIZEIT” — ERFAHRUNGSBERICHTE

Auf unsere frage: “was bedeutet für Dich die freizeit?“, haben wir verschiedene antworten erhalten. Die einen stellungnahmen sprechen durchaus von einer positiven freizeitgestaltung, bei der nie — oder fast nie probleme aufzutauchen scheinen. Dass die freizeit jedoch auch hindernisse bereithält, v.a. wenn sie zur zwangsfreizeit wird, zeigen der bericht von Ursi Vogel, die sich auch nach einer ausgefüllten zeit in Paris in einer quälenden leere sah, der sie nicht selbstverständlich einen neuen inhalt zu geben fähig war, und das “inserat” von Otti Thalmann.

In einem weiteren artikel wird eine antwort auf die frage gegeben, ob der schwerbehinderte, der ja über “einen haufen” zeit verfügt, immer frei-zeit hat. Eine kritische stimme macht den behinderten schliesslich zum vorwurf, selber manchmal zu wenig für eine aktive freizeitgestaltung zu unternehmen.

— Red.