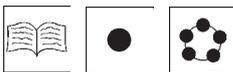


### 3.7.3 Freizeit: Zwischen Nichtstun und Dauerstress

**Lernziele:**

Die Schüler sollen

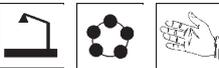
- sich darüber bewusst werden, dass Freizeit sehr unterschiedlich wahrgenommen und erlebt wird und damit zusammenhängend Begriffe wie „selbstbestimmte“ und „gebundene“ Zeit kennen lernen,
- nachvollziehen, dass sich Freizeit im Zusammenhang mit einer veränderten Arbeitswelt entwickelt hat und dadurch selbst im ständigen Wandel begriffen ist,
- sich mit Chancen und Risiken eines Mehr an Freizeit auseinander setzen und über das „richtige Maß“ an Muße nachdenken,
- durch das Erstellen einer Broschüre Vorschläge für sinnreiche und vielfältige Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in ihrer Region entwickeln,
- die Vergnügungs- und Eventindustrie anhand von Texten kritisch reflektieren.

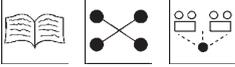
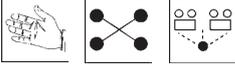
Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. und 2. Stunde: Wie verbringst du deine Freizeit?</p> <p>Die Schüler werden aufgefordert, Angaben zu ihrem Freizeitverhalten zu machen. Entweder erhalten sie viel Spielraum und notieren ihre Tätigkeiten in Form eines Freizeit-ABCs oder sie kreuzen auf einem Fragebogen an, mit welchen der aufgeführten Tätigkeiten sie oft oder selten ihre Freizeit verbringen. Die Auswertung kann je nach Wahl für ABC oder Fragebogen an der Tafel oder auf Folie (Striche für Mehrfachnennungen) erfolgen. Ein Reflexionsgespräch anhand der Fragen sowie ein Vergleich mit dem Schaubild „Nichtmediale Freizeitaktivitäten“ bietet sich anschließend an. Die Ergebnisse könnten durch ein Säulen- oder Tortendiagramm veranschaulicht und in die Klasse gehängt werden.</p> <p>Ideen für die weitere Arbeit: Der Fragebogen könnte noch gut für Interviews mit Erwachsenen (Eltern, Großeltern, Berufstätige, Hausmänner oder -frauen) eingesetzt und die Reflexion bezüglich Geschlecht/Berufsgruppe/Alter erweitert werden. Als Vorbereitung für die nächste Stunde bietet sich das Nachschlagen des Begriffs „Freizeit“ an.</p>	 <p>Durch das Sammeln in ABC-Form gibt es minimale Impulse, auf Tätigkeiten zu kommen, die in der Freizeit unternommen werden. Ob die Tätigkeiten als Nomen oder Verben formuliert werden, ist dabei einerlei. Die aufgeführten Tätigkeiten auf dem Fragebogen orientieren sich an dem Schaubild. Hier wird deutlich, dass „sich mit Freunden/Leuten treffen“, „Sport treiben“ und „nichts tun, sich ausruhen“ zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten zählen. Befragt wurden Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren (JIM-Studie 2001: Jugend, Information, (Multi-)Media).</p> <p>→ Freizeit-ABC 3.7.3/M1a*                  → Fragebogen 3.7.3/M1b*                  → Arbeitsblatt 3.7.3/M1c*</p>
<p>3. und 4. Stunde: Freizeit – was ist das eigentlich?</p> <p>Der Titel der Stunde könnte für ein Brainstorming genutzt werden. Anschließend sollen die Ergebnisse der Umfrage gelesen und versucht werden, den Begriff „Freizeit“ genauer zu definieren. Der Lexikonartikel (und/oder die vorbereitete Hausaufgabe) kann dazu herangezogen werden.</p>	 <p>„Freizeit – was ist das eigentlich?“ Die Antworten auf diese Frage spiegeln das sehr unterschiedliche Verständnis von Freizeit wider. Für den einen ist es die komplette Zeit, in der nicht gearbeitet wird, für den anderen erst die Zeit, die nach Arbeit und notwendigen Erledigungen (wie</p>

## 3.7 Schule – Arbeit – Freizeit

## Teil 3

## 3.7.3 Freizeit: Zwischen Nichtstun und Dauerstress

<p>Mithilfe der Tabelle sollen die Schüler ihre Freizeitaktivitäten ordnen. Die Ergebnisse können an der Tafel gesammelt und in Partner- oder Gruppenarbeit verglichen und diskutiert werden. Eine gemeinsame Reflexion über die unterschiedliche Beurteilung von Arbeit/gebundener und selbstbestimmter Zeit rundet die Stunde ab.</p>	<p>z.B. Haushalt) übrig bleibt. Dieses unterschiedliche Verständnis von Freizeit wird in dem Lexikonartikel aufgegriffen: Zunächst wird Freizeit als Gegenbegriff zu Arbeit herausgestellt, auf einer weiteren Stufe wird zwischen „reproduktiver“ (existenzerhaltender) und „verhaltensbeliebiger“ (privater) Zeit unterschieden. Diese Begriffe werden im weiteren Verlauf durch „gebundene“ und „selbstbestimmte“ Zeit ersetzt.  → Texte 3.7.3/M2a*  → Arbeitsblatt 3.7.3/M2b*</p>
<p>5. Stunde: Freizeit: früher und heute</p> <p>Die Aussagen über Freizeit und Arbeit können vorgelesen, über den Overheadprojektor präsentiert oder in Stillarbeit bearbeitet werden. Nach Angaben der Schüler über die Richtigkeit sollten die Lösungen bekannt gegeben und anhand der Fragen und Thesen das Verhältnis von Arbeit und Freizeit reflektiert werden.</p> <p>Vertiefend oder alternativ kann in leistungsstärkeren oder höheren Klassen der Text „Muße und interesseloses Wohlfühlen – Strategien neuen Freizeitverhaltens“ eingesetzt werden. Es ist sinnvoll, hierbei Lexika zu nutzen. Das Textverstehen wird durch die Aussagen zum Ankreuzen gesichert. Ein kritischeres Bewusstsein für unseren veränderten Freizeitbegriff und damit verbundene Chancen und Gefahren soll durch die weiteren Aufgaben gefördert werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>Um das Bewusstsein dafür zu sensibilisieren, was heute allgemein mit dem Begriff „Freizeit“ verbunden wird, ist es hilfreich, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, und hier insbesondere den Stellenwert von Arbeit deutlich zu machen. Anhand von Aussagen soll vermutet werden, ob diese richtig oder falsch sind – erwähnt werden Angaben über wöchentliche Arbeitszeiten, über Urlaubstage und Freizeitausgaben usw. <u>Lösungen:</u> a) stimmt nicht; b) stimmt nicht – sie betrug rund 50-60 Stunden; c) stimmt, 1990 gab es rund 30; d) stimmt nicht – dies geschah 1955/56; e) stimmt; f) stimmt. In dem Text „Muße und interesseloses Wohlfühlen ...“ wird der Wandel unseres Freizeitverständnisses – vom Ausruhen über Nichtstun hin zum Freizeitstress – beleuchtet, damit verbundene positive und negative Effekte (z.B. Selbstverwirklichungsmöglichkeiten zu oder neben dem Job, aber auch Leistungsdruck, selbst in der Freizeit) werden aufgezeigt. Zur Diskussionsanregung bietet sich die „Anekdote“ über die italienischen Bauern an. Sie arbeiten je nach Lust und Laune, viel oder gar nicht, und wenn sie mehr Zeit hätten, würden sie ihren Tag nicht anders gestalten.  → Arbeitsblatt 3.7.3/M3a**  → Text 3.7.3/M3b***  → Arbeitsblatt 3.7.3/M3c***</p>
<p>6. Stunde: Freizeitgestaltung – aber wie?</p> <p>Die Kalenderseite kann auf Folie kopiert und über den Overheadprojektor präsentiert werden. Erste Eindrücke werden gesammelt, anschließend sind die Schüler aufgefordert, diese „aktive“ Form der Freizeitgestaltung für sich in Betracht zu ziehen und verschiedene Aussagen zwischen „Gammeln und Dauerunternehmungen“ zu beurteilen. Vertiefend kann der Text von Opaschowski eingesetzt werden, um den Zusammenhang zwischen Leistungsgesellschaft und Freizeitstress und damit verbundene Probleme zu erläutern. Ihre idealen Vorstellungen der „Muße nach Maß“</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>Abgebildet ist eine Kalenderseite von Johannes Rittgens, 38 Jahre alt, leitender Angestellter in einem mittelgroßen Betrieb. Die Zeit nach der Arbeit und an Wochenenden verbringt er im Fitnessstudio, in Kneipen, im Kino, er geht Essen, trifft Freunde, nimmt an einem Workshop teil ... er hat viel vor, verplant fast jede freie Minute. Muss man, soll man, kann man überhaupt seine Freizeit so mit Aktivitäten „vollstopfen“? Oder sollte man auch mal nichts tun, und zwar bewusst? Durch wen oder was fühlen sich viele dazu aufgefordert, immer etwas vorhaben zu müssen? Er-</p>

<p>können die Schüler durch Text-, Bild- oder Spielproduktionen sowie durch Stellungnahmen zu Gedichten und Sprüchen abschließend darstellen. Das Zeit-Profil kann als Hausaufgabe eingesetzt werden.</p>	<p>leben Menschen weniger, wenn sie oft nichts tun? Die weiteren Aufgaben und Texte sollen dazu anregen, Antworten auf diese Fragen zu finden und über das richtige Maß „Freizeit zu gestalten“ nachzudenken.  → <b>Arbeitsblatt 3.7.3/M4a*</b>  → <b>Texte 3.7.3/M4b**</b>  → <b>Zeitprofil 3.7.3/M4c*</b></p>
<p><b>7. bis 9. Stunde: Freizeitporträts</b></p> <p>Ziel der folgenden Stunden ist es, möglichst viele Hobbys und Freizeitaktivitäten zu sammeln und hinsichtlich Aufwand, Kosten, Kontakte, Lern- und Späßeffekte, Gesundheit, Berufsfindung usw. zu betrachten. Verwendet werden können dafür die Porträts (kurze Berichte über Hobbys) verschiedener Jugendlicher, die die Schüler in arbeitsteiligen Gruppen mithilfe der Fragen näher untersuchen und den anderen vorstellen.</p> <p>Denkbar wäre auch, die Porträts ganz oder teilweise durch Berichte der Schüler zu ersetzen/ergänzen – dies kann aber auch in Form von Referaten im Anschluss an die Bearbeitung der Porträts geschehen. Das Einsetzen des Fragebogens hierzu führt sicher zu präziseren Informationen über die Hobbys. Bei der Auswertung können die Denkanstöße an die Tafel geschrieben und als Höraufträge für eine Diskussion über die Pros und Kontras verschiedener Hobbys genutzt werden. Für das weitere Sammeln von Hobbys kann das Arbeitsblatt in Form eines Quiz oder als Hausaufgabe erledigt werden.</p>	 <p>Die Porträts über verschiedene Jugendliche und ihre Hobbys sind auf der Grundlage von Interviews entstanden. Anhand des Fragebogens wurden acht junge Menschen zwischen 13 und 20 Jahren (zumeist Schüler) über ihr Hobby befragt. Aspekte waren dabei Ursprünge, Entwicklung, Lerneffekt, Kosten, Einstellung der Eltern usw. Dabei sind Hobbys/Freizeitgestaltungen wie Cheerleading, freiwillige Feuerwehr, Pferde/Reiten, Basteln, Computerspiele ... Allen gemein ist, dass diese Tätigkeiten sehr regelmäßig betrieben werden und als erfüllend, Spaß bringend oder Ausgleich fördernd erlebt werden. Durch das Quiz kann die Sammlung an Hobbys erweitert werden.</p> <p><u>Lösungen:</u> a) Fotografieren; b) Nähen; c) Schwimmen; d) Lesen; e) Fußball; f) Klavier; g) Ballett; h) Reiten; i) Radfahren</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 3.7.3/M5a*</b>  → <b>Porträts 3.7.3/M5b bis i*</b>  → <b>Quiz 3.7.3/M5j*</b>  → <b>Fragebogen 3.7.3/M5k*</b></p>
<p><b>10. bis 13. Stunde: Eine Freizeitbroschüre erstellen</b></p> <p>Es bietet sich an, die Stunde mit M6a zu beginnen, welches ausgeteilt (pro Tisch ein Blatt) oder auf Folie kopiert als stummer Impuls präsentiert werden kann. Die Schüler äußern sich zu der möglichen Herkunft dieser Anzeigen und nennen die damit verbundenen Aktivitäten; diese werden an der Tafel gesammelt. Als zweiter Schritt bietet es sich an, Oberbegriffe zu formulieren, z.B.: <u>Sport</u>: Schwimmen, Tanzen ...; <u>Kultur</u>: Kino, Theater ...; <u>Kurse/Führungen/Vorträge</u>: Foto-Workshop, Waldführung ... Diese erste Sammlung wird dann – je nach Broschürenumfang – durch weitere Hobbys/Freizeitgestaltungsmöglichkeiten ergänzt bzw. erweitert. Herangezogen werden können dafür das Quiz, die Freizeitporträts, Informationsmaterial aus der Stadt/Region (Gelbe Seiten, Stadtmagazine, Prospekte, Flyer ...). Ziel ist es, anhand der Oberbegriffe Rubriken zu erstellen, die eine Orientierungshilfe für Nutzer der Broschüre bieten. Ausgehend von der Sammlung an der Tafel bilden die</p>	 <p>Die Anzeigen decken Aktivitäten aus verschiedenen Bereichen/Rubriken ab: Sport, Kultur, Weiterbildung, Flohmarkt, Sammlertreffen ...</p> <p>Mögliche Titelvorschläge für die Broschüre könnten sein: „Bei uns ist was los!“; „Keine Zeit für Langeweile“; „Freizeit von A-Z in ...“; „Ohne viel Moos was los in ...“ Die Broschüre könnte auch dafür verwendet werden, Anzeigen von Kinos, Cafés, Sportcentern, Musikschulen usw. mit zu veröffentlichen und von dem dadurch eingenommenen Geld die Broschüren zu finanzieren und/oder das Geld zu spenden.</p> <p>→ <b>Anzeigen 3.7.3/M6a*</b>  → <b>Arbeitsblatt 3.7.3/M6b*</b></p>

## 3.7.3 Freizeit: Zwischen Nichtstun und Dauerstress

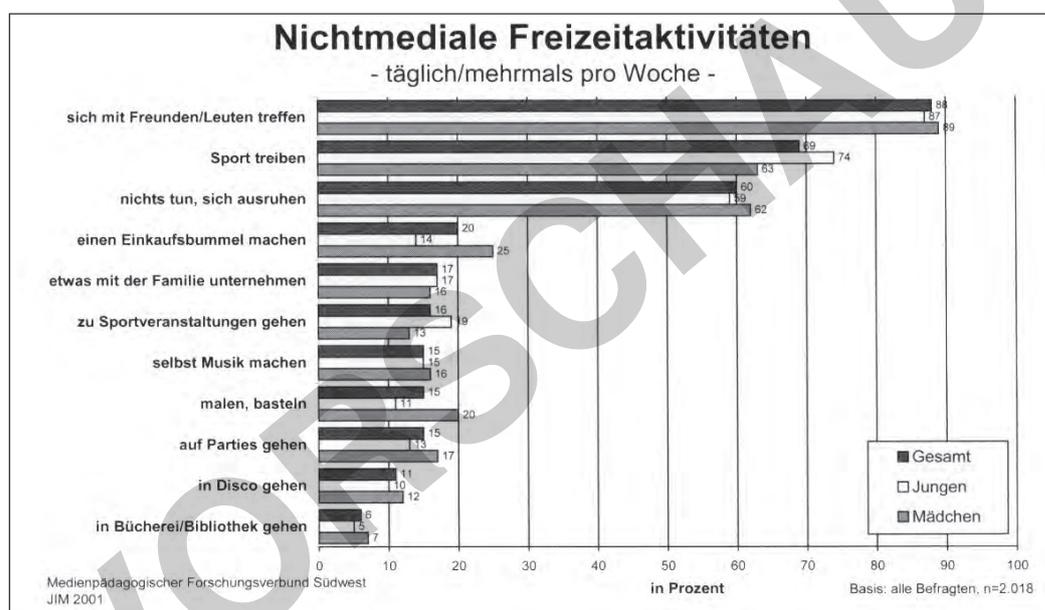
<p>Schüler Gruppen. Jede Gruppe erstellt 1-3 Seiten für je eine Rubrik. Es bietet sich an, mit Lehrkräften aus dem Deutsch- und Informatikunterricht zusammenzuarbeiten, denn u.a. ist das Nutzen von Computern für das Schreiben und Gestalten der Seiten sinnvoll. Nach der Präsentation der Gruppenergebnisse (mit Magneten an einer Wandtafel) bespricht die Klasse Aspekte wie Reihenfolge/Seitenzählung, Deckblattgestaltung, Titel, Vervielfältigung und Veröffentlichung der Broschüren. Tipps finden sich auf M6b.</p>	
<p><b>14. Stunde: Event im Trend: Freizeit- und Vergnügungsparks</b></p> <p>Die Seite aus dem „Disneyland“-Flyer kann auf Folie kopiert präsentiert werden. Alternativ kann auch Bildmaterial über einen Freizeitpark aus der Region eingesetzt werden. Nachdem die Schüler über ihre Erfahrungen und Kenntnisse zu solchen Parks gesprochen haben, füllen sie den Beurteilungsbogen in Einzelarbeit aus. Für die Auswertung kann dieser auf Folie kopiert werden, Mehrfachnennungen werden mit Folienstift notiert. Anhand des Schaubildes werden die Ergebnisse verglichen, und die Schüler stellen Vermutungen über Gründe für die Beliebtheit diese Parks an. Vertiefend können weitere ähnliche „Events“ in arbeitsteiligen Gruppen untersucht werden. Eine abschließende Diskussion anhand der Aussagen bietet sich an.</p>	 <p>„Disneyland“ ist den Schülern gewiss ein Begriff, nicht zuletzt wegen „Eurodisney“ bei Paris. Attraktionen wie Wildwasserfahrten, abenteuerliche Kulissen, Imbisse, Restaurants und vieles mehr finden sich in jedem Freizeitpark. Die Aussagen auf dem Beurteilungsbogen sind an das Schaubild angelehnt. Hier zeigt sich eindeutig, dass „künstliche Freizeitwelten“ eher positiv erlebt werden. Als „Erfolgsrezepte“ werden Imagination, Attraktion und Perfektion genannt. Anhand weiterer „Events“ wird deutlich, dass „künstliche Nachbauten“ (z.B. Filmkulisse für den Film „Die 10 Gebote“) mehr Besucher aufweisen als die Originale. „Historisch gewachsene“ Stätten sind für viele nicht perfekt, sondern alt und staubig; sie besitzen keine eindeutigen Attraktionen (wie interaktive Spiele); sie laden nicht offensichtlich zur Imagination ein. Sie sind aber auch nicht dafür gebaut, Besucher aus anderen Zeiten zu „unterhalten“. Um Schüler für den Wert solcher Stätten zu sensibilisieren, braucht es Feingefühl, denn die Wahrnehmungsgewohnheiten vieler Jugendlicher sind sehr geprägt von Unterhaltung und „Action“.</p> <p>→ Flyer 3.7.3/M7a*  → Beurteilungsbogen 3.7.3/M7b**  → Schaubild 3.7.3/M7c**  → Texte 3.7.3/M7d**</p>
<p><b>15. Stunde: Rund ums Thema „Zeit“</b></p> <p>Verschiedene Spiel- und Quizideen bieten sich an, als Differenzierungsangebote oder für abschließende Freiarbeit eingesetzt zu werden.</p>	 <p><u>Lösungen für die Sprichwörter:</u>  a) ... verschiebe nicht auf morgen; b) ... alle Wunden; c) ... money; d) ... der muss sehen, was übrig bleibt; e) ... Weile; f) ... Rat</p> <p><u>Lösungen für die Redewendungen:</u>  a) Zeit verschwenden; b) die Zeit läuft davon; c) die Zeit totschiessen; d) mit der Zeit gehen</p> <p>→ Spiele 3.7.3/M8*</p>

## 3.7.3/M1c\* Freizeit: Zwischen Nichtstun und Dauerstress

**Arbeitsaufträge:**

1. Listet die Freizeitaktivitäten eures Freizeit-ABC an der Tafel auf und notiert Striche (evtl. verschiedene Farben für Jungen und Mädchen).
2. Vielleicht hat jemand Lust, eure Ergebnisse in einem Säulen- oder Tortendiagramm darzustellen. Eine Lehrkraft aus dem Bereich Computer/Informatik ist sicher behilflich.
3. Denkanstöße für die Auswertung:

- Welche Freizeitbeschäftigung zählt zu der beliebtesten in eurer Klasse?
- Welche scheinen eher unwichtig zu sein?
- Stellt Vermutungen darüber an, warum manche mehr bzw. weniger beliebt zu sein scheinen.
- Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen? Welche?
- Welche Aktivitäten gehen ins Geld?
- Was wird eher allein, was meistens gemeinsam gemacht?
- Was überrascht euch, ärgert oder erfreut euch, was wünscht ihr euch?
- Vergleicht eure Ergebnisse mit der Statistik unten und sprecht über Gemeinsamkeiten und Unterschiede.



(aus: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM 2001. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12 bis 19-Jähriger in Deutschland, Baden-Baden 2002, S. 6 und 15)

**Aufgaben zur Wahl:**

- Führt eine Umfrage durch: in eurer Schule, zu Hause oder im Verein. Interviewt andere und findet etwas über das Freizeitverhalten von berufstätigen Erwachsenen oder älteren Menschen heraus.
- Führe ein Freizeittagebuch und trage ein, was du wann so alles machst.
- Beschreibe dein Traumwochenende. Wie verbringst du die Zeit? Notiere deine Ideen und Wünsche in Form einer Geschichte oder als tabellarische Auflistung.
- Was gehört eigentlich alles zur Freizeit? Sind Aufräumen und Hausaufgaben nicht lästige Pflichten? Schau mal im Lexikon nach, wie der Begriff „Freizeit“ eigentlich definiert wird.

## Freizeit: früher und heute

### Arbeitsaufträge:

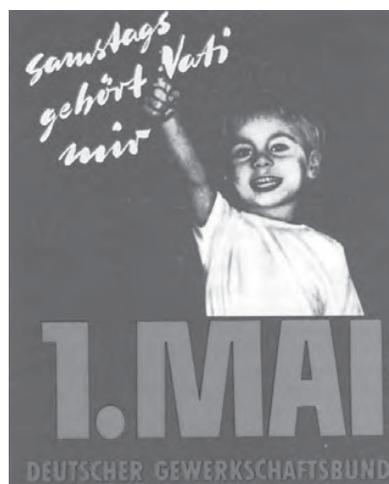
1. Lest die folgenden Aussagen – einige von ihnen sind falsch. Kreuze an.

	stimmt	stimmt nicht
a) Das Wort „Freizeit“ war 1935 im Duden zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Um 1900 betrug die wöchentliche Arbeitszeit ca. 40 Stunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Um 1950 gab es etwa 14 bezahlte Urlaubstage im Jahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) 1920/26 wurde schrittweise die 5-Tage-Woche eingeführt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Die Ausgaben für Freizeit (Hobbys, Ausgehen, Urlaub ...) sind von 1965 bis 1995 um etwa 650 % gestiegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) In den USA ist es üblich, dass man freitags mit gepflegter Freizeitkleidung ins Büro kommen darf, es ist der so genannte „Casual Friday“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Wertet eure Ergebnisse aus und sprecht darüber:

- Was erstaunt und überrascht euch?
- Was ärgert und freut euch?
- Welche Tendenzen werden anhand der korrekten Aussagen deutlich?
- Wie könnte es in Zukunft aussehen?

3. Schaut euch das Plakat aus dem Jahre 1954 an. Mit welchen Argumenten wird hier für weniger Arbeit und mehr freie Zeit (für die 5-Tage-Woche) gekämpft?



Plakat der Gewerkschaften 1954

4. Diskutiert folgende Thesen:

- Es ist ein absoluter Fortschritt, dass es sich im Laufe des letzten Jahrhunderts so entwickelt hat, dass weniger gearbeitet wird.
- Es ist bedenklich, dass wir so viel Freizeit haben. In den USA und in Japan zum Beispiel haben die Menschen viel weniger Urlaubstage im Jahr.
- Freizeit erlebt man nur dann als angenehm und sinnvoll, wenn man arbeitet. Dann weiß man es erst zu schätzen, freie Zeit zu haben.
- Wenn man einen tollen Job hat, ist man so zufrieden, dass man montags nicht schon immer an das Wochenende denken muss. Das Bedürfnis nach Freizeit ist dann viel geringer.

## 4. Lest folgenden Text des Freizeitforschers Opaschowski.

Dreimal so viel Zeit für sich selbst, wie sie tatsächlich haben, wünschen sich die Bundesbürger. Das *Zur-Ruhe-kommen-Wollen* ist derzeit der größte Defizitposten in der Freizeit. Einfach mal nichts tun, faul sein, frei sein von Stress und Hektik, von nervlicher Belastung und ständiger Anforderung, relaxen und sich gehen lassen, sich Zeit nehmen und seinen Gedanken nachgehen, Ruhe finden und rumfaulenzen und gammeln – dies sind notwendige Lebensbedürfnisse in einer *arbeitsorientierten Leistungsgesellschaft* ebenso wie in einer zukünftig immer mehr *freizeitorientierten Erlebnisgesellschaft*, in der man sich dem pausenlosen Aktivsein und Erleben kaum mehr entziehen kann. Vorübergehend nicht gefordert und beansprucht sein, ungestört bleiben und Ruhe genießen. Mut zur Muße nach Maß haben und ohne Schuldgefühle und Gewissensbisse auch faulenzen können werden zur persönlichen Herausforderung und Aufgabe für jeden Einzelnen (...). Wer Zeit seines Lebens hart arbeiten musste, wird sich automatisch langweilen, wenn er plötzlich untätig und müßig sein soll.

(aus: Horst W. Opaschowski: *Pädagogik der freien Lebenszeit*, © GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden)

- Welche Gründe für „Freizeitstress“ führt der Autor an?
- Was meint ihr – ist das Problem, das der Autor anspricht, eher ein Erwachsenenproblem oder fühlt ihr euch auch angesprochen?
- Versucht folgende Angaben mithilfe des Textes zu erklären.

- Die meisten Selbsttötungen geschehen an Wochenenden und an Feiertagen.
- Die meisten Scheidungen werden am Montag beantragt.
- An verlängerten Wochenenden ist die Zahl der Polizeieinsätze wegen Gewaltdelikten höher als sonst.

**Aufgaben zur Wahl:**

- Wie könnte ein Tag aussehen, in dem „Muße nach Maß“ gelebt wird? Malt ein Bild, schreibt eine Geschichte oder spielt eine Szene vor.
- Wähle einen der Texte aus und nimm Stellung dazu.

**Immer weiter – immer weiter**

Ach, was sind wir dumme Leute – wir genießen nie das Heute. unser ganzes Menschenleben ist ein Hasten, ist ein Streben, ist ein Bangen, ist ein Sorgen, heute denkt man schon an morgen, morgen an die spät're Zeit und kein Mensch genießt das Heut'. Auf des Lebens Stufenleiter eilt man weiter, immer weiter.

Otto Reutter

Die Zeit ist nur ein leerer Raum, dem Begebenheiten, Gedanken und Empfindungen erst Inhalt geben.

Wilhelm Freiherr von Humboldt

Benutze redlich deine Zeit!  
Willst was begreifen,  
such's nicht weit.

Johann Wolfgang von Goethe

### Saskia, 16 Jahre: Cheerleading

- Viele denken, dass es Cheerleading nur in Filmen gibt oder in den USA. Das liegt wahrscheinlich daran, dass American Football in Deutschland nicht so verbreitet ist. Fußball kennt jeder, aber American Football ist ja was ganz anderes – und Cheerleading kommt ja vom American Football.
- Ich kam damals darauf, als ich mal ein Spiel gesehen habe. In der 6. Klasse habe ich ein Mädchen kennen gelernt, die bei den Cheerleadern war, da bin ich einfach mal zum Training mitgegangen. Jetzt bin ich schon seit fünf Jahren dabei und es macht mir einfach Spaß. Ich tanze gern und ich bin total ehrgeizig. Wir haben so zwei- bis dreimal in der Woche zwei bis vier Stunden Training und in der Meisterschaftszeit sogar drei- bis fünfmal, das ist sehr unterschiedlich. Es gibt Meisterschaften innerhalb eines Bundeslandes, da kann man sich qualifizieren für die Deutsche Meisterschaft usw.
- 10 Wir haben auch während der Footballsaison Auftritte. Dann sind wir im Stadion und feuern an und tanzen. Durch das viele Training und die Auftritte am Wochenende bleibt manchmal wenig Zeit für Freunde und Schule. Außerdem kann man sich viele Verletzungen zuziehen. Eine Freundin von mir hat sich ihr Sprunggelenk verknackst, da konnte sie fast drei Monate gar nicht mitmachen. Zum Glück bin ich bislang verschont geblieben. Die Kosten für das ganze Equipment sind für manche auch abschreckend: Man braucht
- 15 eine Uniform, richtige Schuhe, PomPons, einen Trainingsanzug und vieles mehr. Natürlich muss man sich auch sonst ganz schön in Schale schmeißen und sich richtig toll schminken – und lächeln muss man können, denn Tänzerinnen mit grimmigen Gesichtern will keiner sehen.
- Meine Mutter findet es eigentlich ganz gut, dass ich Cheerleaderin bin, aber sie hat schon öfters mal gemerkert, dass wir so oft unterwegs sind. Klar, sie hat Angst, dass ich die Schule vernachlässige. Ich hab auf jeden Fall irrsinnigen Spaß dabei und wenn du jemandem erzählst, dass du Cheerleaderin bist, dann machen die meisten ganz große Augen und finden es irgendwie toll, fetzig – und denken, das ist ja mal was anderes als z.B. Volleyball spielen. Mein Traum ist es, einmal Weltmeister zu werden oder in Amerika zu cheeren, das muss klasse sein.



## Frederick, 20 Jahre: House Running

Viele denken, ich sei verrückt oder übergeschnappt. Sollen die anderen doch denken was sie wollen, mich kratzt das mittlerweile nicht mehr. Für mich ist dieses Hobby einfach der helle Wahnsinn, mein Ausgleich, ein irres Gefühl, mein Kick.

Das Ganze nennt sich „House Running“ und kommt aus den USA, na, da kommt ja vieles her, aber ist ja auch logisch, bei den hohen Häusern die sie da haben, wen wundert´s da, dass man auf solche ausgefallenen Ideen kommt. Vielleicht war auch Spiderman Vorbild dafür. Wer hat nicht als Kind mit Taschenlampe unter der Bettdecke heimlich diese Comics gelesen und sich gewünscht, einmal selbst Spiderman zu sein.

Wie ich darauf gekommen bin? Es gab mal im Fernsehen eine Reportage darüber, Bungee-Jumping hatte ich schon mal gemacht, ich wusste also schon, wie sich das anfühlt, von ganz oben auf die Welt zu schauen.

10 Nachdem jeder mit Bungee-Jumping geprahlt hat, wurde es mir zu langweilig. Nach dieser Fernsehsendung wusste ich genau: „House Running“ muss ich einfach probieren, das könnte was für mich sein.

Da ich in Berlin wohne, war es überhaupt kein Problem an die richtige Adresse zu kommen. Hier gibt´s viel, man muss nur Augen und Ohren offen halten, da ist für jeden was dabei. Der Spaß kostet pro Abgang ungefähr 50 Euro, in anderen Städten ist´s etwas teurer. Ich laufe aber nicht mit diesen T-Shirts rum, wo

15 „I did it“ draufsteht, das find ich albern, ist einfach nicht mein Style.

Einige meinen, das sei ein Spiel mit dem Tod – das ist totaler Quatsch. Es sind immer Sicherheitsmänner dabei, und die Anbieter checken ganz genau, das alles richtig funktioniert. Langweiliges Beispiel, aber im Autoverkehr passieren so viele Unfälle, das ist echt viel gefährlicher. Im Grunde ist es ja nicht viel anders als Fallschirmspringen, Klettern, Segelfliegen, Motorbootfahren ... oder was es sonst noch alles für

20 Abenteuersportarten oder Events gibt.

Irgendwann gewöhnen sich die meisten daran, dass es noch andere Hobbys außer Briefmarkensammeln gibt, allen gemein ist die Suche nach dem Kick und natürlich, dass man was ganz Besonderes machen will, wo man den Alltag, den Job und alle möglichen Sorgen einfach vergessen kann, wo man Spaß hat, Fun, Thrill – und sich austestet. Ist doch ganz natürlich, wenn man nicht gerade ein alter Opa ist, oder?



## Event im Trend: Freizeit- und Vergnügungsparks

**Two amazing places to stay  
at one magical destination**

Picture yourself in the ultimate Disney vacation at the Disneyland® Resort Hotels.

**P**ut yourself right in the middle of the magic as you experience the excellent accommodations and Disney-style entertainment of the Disneyland® Resort Hotels. Discover acres of world-class fun at the Disneyland® Hotel and Disneyland® Pacific Hotel. Take a refreshing dip in one of the pools. Relax in your deluxe room. Get fit for fun at Team Mickey Fitness Center. Revel in the treasures you'll find in our diverse collection of stores and boutiques. You'll enjoy early admission to Disneyland® Park.\*

It's the complete way to enjoy the total Disneyland® Resort experience.

\* Early admission operates four to six days weekly.

Stay fit at Team Mickey Fitness Center.

Take home a piece of the magic from one of the many gift shops.

(Ausschnitt aus dem Disneyland-Flyer in Anaheim, Kalifornien, USA)

### Arbeitsaufträge:

1. Sicher habt ihr auch schon einmal Zeit in einem Freizeit- oder Vergnügungspark verbracht. Wo und wie war das? Was konnte man dort alles erleben? Von welchen anderen Parks habt ihr gehört? Berichtet von euren Erfahrungen und Kenntnissen.