

**Zeitschrift:** Fraueztig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1982-1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Freizeit : der Traum vom "Dolce far niente"  
**Autor:** Michel, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054802>

#### 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:** 27.01.2026

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

# FREIZEIT –

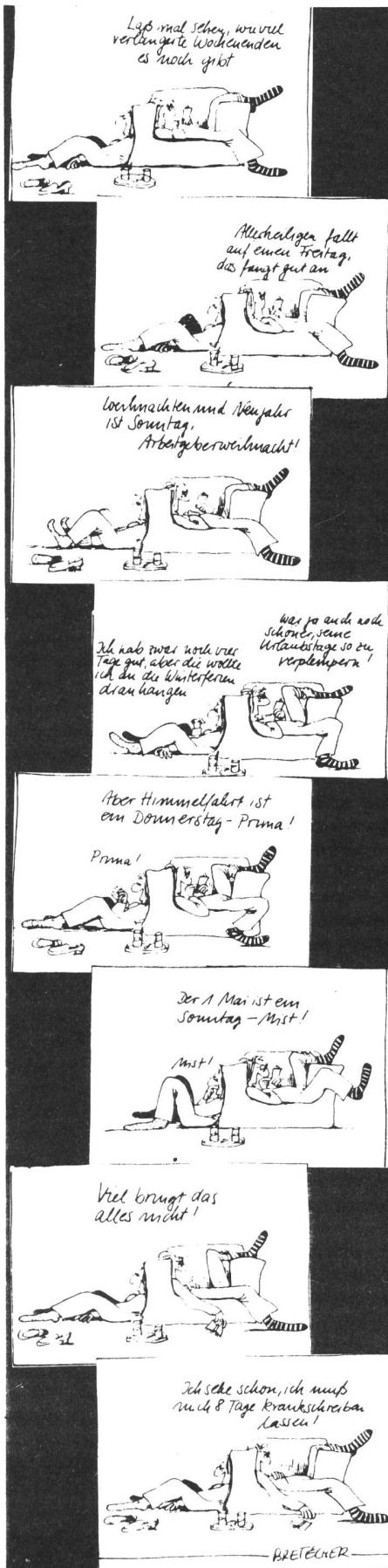
## Der Traum vom «Dolce far niente»

«Wir helfen Ihnen, Ihre Freizeit zu gestalten.» – «Planen Sie Ihre Freizeit – fragen Sie uns.» – «Freizeitzentrum» – «Freizeit-Mode» – «Freizeitkurse» – die Liste lässt sich verlängern, das Angebot scheint fast grenzenlos. Eine neue Industrie profitiert von der Zeit nach der Arbeit und haut werbekräftig auf die Trommel, damit diese im ökonomischen Sinne «unproduktive» Zeit für die Wirtschaft nicht verloren geht.

Freizeit – was kommt uns als erstes in den Sinn, wenn wir dieses Wort hören? Vielleicht gemütliches Nichtstun im Garten, ein Spaziergang im Grünen, Beisammensein mit Freunden, Plaudern in einer Gartenwirtschaft, Basteln – oder: Arbeitskleidung gegen Freizeitkleidung tauschen, sich in den Stress einer Freizeitanlage stürzen, an Freizeitprogrammen teilnehmen, sich im organisierten Freizeitrummel der Illusion der Freiheit hingeben – oder: sich erschöpft in den Fernsehstuhl fallen lassen und kritiklos das Programm konsumieren. Die Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit wird optisch durch spezielle Kleidung unterstrichen, sie unterscheidet sich jedoch oft nicht stark von der durch Stress, Planung, Programmierung gekennzeichneten Arbeitszeit, das zeigen die Werbesprüche...

Also auch hier nichts Spontanes, Kreatives, nein, der Stress, das «Müssen» geht weiter, weil viele von uns verlernt haben, selbst über ihre freie Zeit zu bestimmen.

wer einen 8-Stunden-Tag anstrengender, eintöniger Arbeit hinter sich hat, findet kaum noch die Kraft, aus eigener Initiative seine Freizeit sinnvoll zu gestalten, der Traum von «Dolce far niente» bleibt ein Traum, die wirklich freie Zeit wird immer stärker eingeschränkt, trotz kürzeren Arbeitszeiten. Denn ein grosser Teil unserer Zeit ausserhalb der Arbeit wird verschlungen durch immer längere Arbeitswege, durch Warten in Autokolonnen, durch Fahrten in überfüllte Shopping-Centren, durch notwendige Regenerierungsphasen nach der Arbeit. Selbst wenn wir über genügend Freizeit verfügen, die wir nach unseren ganz persönlichen Bedürfnissen gestalten könnten, fehlen uns oft die Möglichkeiten: 72% unserer Bevölkerung leben in Mietwohnungen, das heisst, sie leben in der Enge einer Blockwohnung, verfügen weder über einen Garten, in dem sie sich erholen könnten, noch über Haustiere, mit denen sie sich beschäftigen könnten, haben oft nicht einmal die Möglichkeit, mit Nachbarn, Mitbewohnern zusammenzusitzen, Feste zu feiern. So sind sie auf das Freizeitangebot der Industrie angewiesen, müssen sich an den Wochenenden in ihre Autos quetschen und über verstopfte Strassen einen Platz im Grünen suchen, den sie mit Hunderten von anderen, die das gleiche Bedürfnis haben, teilen.



Der Stress des Berufs-Alltags setzt sich in der Freizeit fort. Betroffen sind davon in erster Linie die Frauen, die sich nach den Stundenplänen aller andern Familienmitgliedern richten müssen. Oft hören wir den Ausspruch: «Ihr Hausfrauen habt es schön, Ihr könnt Euch die Zeit selbst einteilen, könnt im Café sitzen und tratschen, während wir Männer im Büro, in der Fabrik für uns kaum einige Minuten erkämpfen können.» Schön wäre es, entspräche diese Vorstellung der Wirklichkeit. Diese aber sieht sehr anders aus: Sind die Kinder noch klein, so ist die Frau ans Haus gebunden, kommt oft Monate lang kaum an einem Abend weg von der Familie. Sind die Kinder grösser, im Schulalter, so wird der Zeitplan noch verwirrender, denn dank unserer individuellen Schulstundenplänen gibt es ein ständiges Kommen und Gehen. Also keine freie Zeiteinteilung, sondern ständigen Pikettdienst.

Noch problematischer wird die Freizeit bei einer berufstätigen Frau, sie muss eine wahre Zeit-Seiltänzerin werden, will sie für sich einen kleinen Resten freier Zeit bewahren. Ihr Zeitbudget schliesst fast regelmässig mit einem Defizit ab.

Das alles zeigt mir, dass etwas mit unserer Freizeit nicht mehr stimmt. Und unsere Freizeit stimmt nicht, weil unsere Arbeit nicht stimmt. Wenn wir nur noch organisiert unsere freie Zeit bewältigen können, so ist das das Resultat einer Arbeit, die uns so mit Beschlag belegt, dass wir nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, aus eigener Initiative etwas zu unternehmen oder einfach einmal faul zu sein.

Haben wir nicht die Möglichkeit, auch während der Arbeit Mensch zu sein, uns in der Arbeit zu verwirklichen, so müssen wir das in der knappen Freizeit versuchen, mit dem Resultat, dass wir gehetzt hinter einem Traum von Freiheit herrennen und uns dabei verlieren – dankbare Opfer für die Freizeitindustrie, die uns Sand in die Augen streut und uns das Paradies der Freiheit vorgaukelt.

Damit wir wieder lernen, unsere Freizeit sinnvoll zu gestalten, muss unsere Arbeit anders gestaltet werden, eine Notwendigkeit, die sich heute schon aus wirtschaftlichen Gründen aufdrängt. Durch neue Technologien und Verknappung der Arbeit werden immer mehr arbeitende Menschen wegrationalisiert, die restliche Arbeit wird von hochspezialisierten Experten und von angelernten Arbeitskräften ausgeführt, eine grosser Teil der Menschen damit gezwungen, nichts zu tun – eine «Freizeit», die noch schwieriger auszufüllen sein wird unter den vorgegebenen Bedingungen.

Heute schon sollte die Arbeitszeit anders verteilt werden, wäre eine 30-Stunden-Woche machbar, in der die Arbeitenden weniger dem Stress ausgesetzt sind und

damit auch in ihrer Freizeit gemächerlicher leben könnten. Vor allem aber würde eine Arbeitszeitverkürzung den Frauen zugute kommen, denn so könnten sie mit ihren Partnern die Arbeit im Haushalt und in der Kindererziehung teilen, wären nicht mehr den Überforderungen von Beruf und Familie ausgesetzt, müssten sich vor allem auch die Kinder nicht mehr mit Zeit-Resten abfinden.

Damit diese freie Zeit sinnvoll genutzt werden kann, müssten auch unsere Siedlungsstrukturen verändert werden, und zwar im Sinne der «Kleinen Netze». Das heisst, Arbeitsplätze in die Siedlungen verlegen (Wegfall der weiten, zeitraubenden

Anfahrtswege), netzbezogene Produktion mit Gartenbau, Kleintierzucht, Herstellung einfacher Gebrauchsgegenstände und Spielzeuge, Reparaturdienste und Rückgewinnung von Abfallstoffen; Schaffung von Siedlungseinheiten, die ein fröhlicheres, intensiveres Zusammenleben ermöglichen als die «Käfighaltung» in der isolierten Blockwohnung.

Damit wären die Voraussetzungen für eine sinnvolle Freizeit gegeben, müssten wir nicht erst in den grossen Freizeitmarkt mit seinen Sachzwängen einsteigen, sondern könnten im Kreis einer lebendigen Gemeinschaft unsere Freiheits- und Freizeitbedürfnisse befriedigen. Damit müssten

wir uns auch nicht mehr spalten in «Arbeitsmensch» und «Freizeitmensch», mit Arbeitskleidung und Freizeitskleidung, mit Arbeitsmiene und Freizeitmiene.

«Die Möwe atmet und fliegt in der Luft, und sie nährt sich aus dem Wasser. Schlimm wäre sie dran, wenn ihr die zwei Elemente nur im Acht-Stunden-Takt erlaubt wären», kommentierte der Biologe von Weizäcker unseren Lebens- und Arbeitsrhythmus – wie sehr haben wir uns schon an das Leben im Takt gewöhnt, einem Takt, den wir nicht bestimmen, der uns auferlegt wird und der unserem Lebensrhythmus widerspricht.

Ruth Michel

## Was ist denn nun eigentlich Freizeit?

Meine Lebenssituation ist den Umständen entsprechend sicher eine privilegierte. An einem Tag in der Woche arbeite ich auf meinem Beruf und kann von diesem Einkommen gerade so leben. Daneben arbeite ich an dreieinhalb Tagen als Hausfrau und Mutter eines Kleinkindes. An diesen Tagen bleiben mir die Abende nach ca. 19 Uhr als wirklich freie Zeit. Dazu kommen vielleicht tagsüber mal etwa zwei Stunden, über die ich frei verfügen kann. So verbleiben mir also ausser den Abenden noch zweieinhalb Tage! Im ersten Moment erscheinen diese Tage als echt verfügbare freie Zeit. Doch gerade mit diesen Stunden wird mir die ganze Sache etwas unklar. Gut, ich kann meist bestimmen, ob ich ausschlafen will, wie lange ich mor-

gens die Zeitung lesen möchte und wie ich sonst den Tag gestalten will. Und doch empfinde ich immer wieder, dass Verpflichtungen auf mich zukommen, die mich einengen und deren Eingehen ich keineswegs als Freizeit erfahre. «Nötige» Arbeiten, wie die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle, einen Gang zur Post mit leidigen Einzahlungen oder Kontakte mit Behörden und eher belastenden Verwandten. Einkäufe für mich, die dringend nötig sind, aber nicht mit dem Säugling elegiert werden können oder ein Besuch beim Arzt.

Manchmal verfliessen so Tage, ohne dass ich entscheidende Zeit gefunden hätte, in der ich absolut das tun und lassen konnte, was ich wollte! Sicher bleibt mir immer

noch viel mehr Zeit zur freien Verfügung, als wohl den meisten Frauen in meiner Situation als Mutter, Hausfrau und Teilzeitarbeiterin. Trotzdem ärgert mich oft diese «Verschwendungen» an Zeit, der ich aber nur begrenzt entgegenwirken kann. Ich weiss, meine Definition von Freizeit entspricht nicht der üblichen Art, und manche mögen denken, dass ich ja schliesslich auch noch an den «Kindertagen» freie Zeit herausschinden könnte. Sicher, ich kann bei schönem Wetter in die Badeanstalt liegen oder mit dem Bébé zu Bekannten fahren. Doch die ständig nötige Achtsamkeit und die Verantwortung sind eine Art von Arbeit oder ganz einfach keine «richtige» Freizeit!

Seline



### Erinna

Lyrik und Poesie



Ein Gedichtband für Frauen, die Freude an Lyrik haben, die vielleicht selber auch schreiben und Vorstellungen hegen, wie sie damit nach aussen treten könnten. Ein Band, der durch die subtilen Zeichnungen von Catherine Grandjean und das saubere Layout besticht.

Herausgegeben von Maria Reinhard, Catherine Grandjean, Anita Jakob, 58 Seiten, Fr. 6.50. Vertrieb: Frauenbuchladen Bern, Münstergasse 41, 3000 Bern, oder Maria Reinhard, Wabersackerstrasse 83, 3097 Liebefeld.