

**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:** 5: Freizeit. Teil 2  
  
**Artikel:** "Freizeit : Steckbriefe" [gesammelte Beiträge]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-154590>

### **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:** 24.01.2026

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



Zur zeit bin ich wieder vollarbeitslos und habe freizeit rund um die uhr. Ich kann es (noch) geniessen, die viele zeit für mich sinnvoll auszunützen. Aber nur deshalb, so glaube ich, weil ich gewisse aussichten habe, nächstens eine stelle zu erhalten, die mich ansprechen würde. Eine art zukunftsPerspektive also.

Kurz, nach meinen erfahrungen ist für mich freizeit vor allem dann 'etwas', wenn ich eine berufliche beschäftigung habe, die mich ausfüllt. Die freizeit wäre dann das, was anschliessend an die arbeit stattfindet. Zeit, die ich dafür verwenden möchte, jene dinge zu tun, die mich neben meinem beruf interessieren, interessen und bedürfnisse, die ich in der arbeit nicht oder nur zum teil befriedigen kann.

So sehe ich es jetzt. Es ist meine sicht als arbeitslose. Vielleicht sehe ich die freizeit wieder anders, sobald ich im berufsleben stehe. Ich bin gespannt, wie es weitergeht.

Henriette Zaugg

## "FREIZEIT – STECKBRIEFE"

### Fortsetzung

Die folgenden drei beiträge sind weitere antworten zu unserem aufruf in der februarnummer. Der erste befasst sich mit der frage, ob wir immer das tun, wozu wir in unserer freizeit lust haben. Der zweite sieht eine gefahr für die sinnvolle freizeitbeschäftigung in allzu vielen plänen. Und der dritte erzählt von plauderstündchen, wanderungen ect.

– Red.

### Hand aufs Herz!

Ist man nun wirklich in seiner frei zur verfügung stehenden zeit frei? Was heisst denn frei? Unangebunden, pflichtenlos, ent-fesselt, zwangslos. . .? Was frei ist, kann man wohl nicht recht definieren. Ist man aber nun in seinen paar stunden nicht auch gebunden? – Tun wir etwas aussergewöhnliches, erregen wir den widerstand der anderen, weil wir etwas machen, was nicht mit den normalen ansichten der übrigen übereinstimmt. Verbringen wir unsere freizeit so, wie es der 'normale' bürger tut, werden wir dann doch wieder in gewissen augen als langweilig bezeichnet. Was sollen wir nun tun, das eine oder das andere? Die entscheidung liegt allein bei uns. Wer aber die freie entscheidung hat, tut was er will. Wieso, so frage ich mich oft, habe ich nicht den mut, das zu tun, was ich wirklich will? Oft fühle ich mich vor mir selbst feige, weil ich nicht zu mir selbst stehe und den vorstellungen der anderen folge. Freizeit ist für mich so oft unbefriedigend, belastend. Oft versuche ich, aus mir selbst auszubrechen. Doch bei der ersten grösseren schwierigkeit, der ich nicht gewachsen zu sein meine, resigniere ich. Werde ich einmal die kraft aufbringen, meine wahren freizeitswünsche durchzusetzen? Trotz diesen negativen seiten meiner freizeit freue ich mich immer wieder, einige stunden für mich zu haben, um zu versuchen, sie wirklich frei zu gestalten. Es grenzt manchmal fast an abenteuer. Aber aufgeben werde ich nie.

Übrigens, hast du den mut, wirklich zu tun, was du willst, auch, wenn die schwierigkeiten und hindernisse zu gross zu sein scheinen?

Margrit Staffelbach



**"... manchmal zu viele pläne ..."**

1. Freizeit bedeutet für mich ausgleich, entspannung, kräfte neu auftanken zu können, tun wozu ich gerade lust habe.
2. Was mache ich in der freizeit? — Ich fröne den vielen hobbies: lesen musik- hören, basteln, handarbeiten, wandern, langlaufen, theater- und kinobesuche, zusammen sein mit freunden.
3. Ich bin zufrieden mit meiner freizeit. Da ich in der ausbildung zum zweit-beruf stehe, habe ich mehr freizeit als je vorher.
4. Probleme in der freizeit: Ich habe manchmal zu viele pläne für die freie zeit, dann weiss ich vor lauter möglichkeiten fast nicht, was ich gerade jetzt machen soll. Ich möchte noch mehr freizeit haben, um mich irgendwo in einem klub oder verein engagieren zu können.

Freizeit sollte auf alle fälle ein ausgleich zur arbeitszeit sein. Da wir im arbeitsprozess oftmals stressituationen begegnen, sollten wir uns wenigstens in der freizeit zeit lassen. Freizeit sollte nicht allzu sehr geplant sein, es sollte freie zeit für unvorhergesehenes vorhanden sein, für begegnungen, die sich ergeben, zeit für spontanes sollten wir unbedingt offen lassen; es bedeutet für uns selber und unsere umgebung eine bereicherung.

```
*****
*                                     *
* "Hast du noch zeit für dumme sachen *
* zeit, um vieles falsch zu machen,  *
* kannst du noch hirt für viele herden, *
* bettler oder könig werden."         *
*                                     *
* (Zitat unbekannter herkunft)        *
*                                     *
*****
```

Rösly Koller

**"... aber es ist oft schwierig, eine begleitung zu finden ..."**

Am montag abend bin ich in der blindensportgruppe anzutreffen. Am dienstag abend bin ich oft bei einigen bekannten, die andern abende zu Hause. Meist helfe ich der kollegin, die bei uns in der wohnung den haushalt besorgt, beim geschirrabtrocknen. Nachher sitzen wir plaudernd in unserer stube. Ich stricke meist binden für die aussätzigen. Da kann ich vergnügt diskutieren, ohne auf meine handarbeit aufpassen zu müssen. Vom radio erhalte ich die nötigsten informationen. Am sonntag abend höre ich regelmässig die lokalsendung für die Ostschweiz. An wochenenden bin ich manchmal zu bekannten und verwandten eingeladen, oder ich nehme an einer veranstaltung des schweizerischen blinden- und sehbehindertenverbandes teil. Ich nehme auch als beisitzerin an den sitzungen unserer sektion teil. Auch bei den zusammenkünften unserer regionalgruppe bin ich dabei. Wandern ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen, aber es ist oft schwierig, eine begleitung zu finden. Ich benutze auch gerne das telefon für ein plauderstündchen. Ich lese auch blindenzeitschriften in drei sprachen und höre den puls auf kassette. Eine bekannte liest ihn mir jeweils auf diese weise vor. Ich nehme auch hie und da an religiösen tagungen teil, um mich auch da weiterzubilden. Briefe schreibe ich übrigens auch ziemlich viele und schweige auch



**Ursula Kälin**



## 19