

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 112 (1986)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Psychohygienische Regeln zur Freizeitgestaltung  
**Autor:** Zöllner, Hans-Martin / Kamensky, Marian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-601440>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

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

# Psychohygienische Regeln zur Freizeitgestaltung

Von Hans-Martin Zöllner

Wenn Sie die folgenden fünf Grundregeln beherzigen, kann Ihnen nach neuesten psychologischen Forschungserkenntnissen ein vorbildliches und gesundheitsförderndes Freizeitverhalten attestiert werden:

1. Tun Sie in Ihrer Freizeit nie etwas anderes, als Sie ohnehin schon während Ihrer Arbeitszeit tun. Es hat sich als äusserst schädlich herausgestellt, wenn man sich in der Freizeit anderen als Berufsbelangen zuwendet. So empfiehlt es sich etwa für den Psychologen, auch am Wochenende und in den Ferien andere Menschen zu analysieren und zu therapieren; für den Koch, zu kochen; für den Buchhalter, Bilanzen zu lesen. Achten Sie auch darauf, Ihren Bekanntenkreis strikte nur aus Arbeitskollegen zusammensetzen: Das Kennenlernen von Leuten mit anderen Horizonten und Lebensweisen verwirrt den Geist und bringt nichts als Verdross. Denken Sie daran: Abschalten in der Freizeit ist gefährlich – es könnten Ihnen Dinge aufgehen, die Sie völlig durcheinanderbringen.

2. Ihre gewohnte und bewährte Werktagshektik dürfen Sie auch am Abend, am Wochenende und in den Ferien nicht aufgeben. Legen Sie Wert darauf, dass keine Momente der Stille, Einkehr und Besinnung auftreten: Solche unerwünschten Halte im vorwärtsstrebenden Leben irritieren den Menschen und stören nachhaltig sein Funktionieren. Das Beste ist, wenn in der Freizeit immer irgend etwas läuft: Radio und Fernsehen wirken hier bereits wahre therapeutische Wunder. Lesen oder Schreiben hat sich als ziemlich ungeeignet herausgestellt, da es die Sinne des Menschen zu wenig reizt. In jedem Fall gilt: Die Beibehaltung des gewohnten Stresses hilft Ihnen über die unangenehmen Leerstellen der Freizeit hinweg und stimmt Sie wohltuend auf den nächsten Arbeitstag ein.

3. Freizeit ist nicht zum Vergnügen da. Diese einfache, aber wichtige Regel wird häufig vergessen. Vermeiden Sie jegliche Spontaneität! Planen Sie minutiös Ihre Wochenenden und Ferien für einige Jahre im voraus.

Lassen Sie sich durch nichts und niemanden vor der Ausführung dieser Vorprogrammierungen abbringen. Berücksichtigen Sie auch keine Einwände oder Vorschläge Ihrer Familienangehörigen und Freunde. Freizeitgestaltung hat nichts mit demokratischer Entscheidungsfindung zu tun – da braucht es vielmehr eine starke Hand.

4. Ändern Sie in der Freizeit nicht Ihre normalen Konsumgewohnheiten! Der Kauf und der Erwerb von Gegenständen stärkt das Zutrauen zu unserem Wirtschaftssystem und wirkt sich ganz allgemein beruhigend und

euphorisierend aus. Eine ganze Freizeitindustrie freut sich darauf, Sie am Wochenende und in den Ferien zu verwöhnen.

5. Wenn Sie in der Freizeit Sport treiben, beherzigen Sie den Grundsatz, dass nur exzessive Höchstleistungen gesund und sinnvoll sind. Das gilt besonders für diejenigen, die sich unter der Woche keinerlei körperlicher Erüchtigungen unterziehen. Vergessen Sie nicht: Sport ist harte Arbeit und hat nichts mit Lebensfreude zu tun. Tragen Sie Ihr bewährtes Leistungsprinzip vom Werktag auch ins Wochenende hinaus.

Sollten für Sie immer noch Fragen offen sein, können Sie sich jederzeit an speziell ausgebildete Animatoren wenden (Adressen im Telefonbuch unter «unnötige Berufe»), welche Ihnen gerne weiterhelfen.



Kamenisky 84