

## B1.1 - FREIZEIT UND HOBBYS - Wenn Freizeit zum Stress wird - Lesetext

Eigentlich freut sich Lara jede Woche auf den Freitag. Dann beginnt das Wochenende, und sie muss nicht früh aufstehen. Früher bedeutete das für sie: ausschlafen, Musik hören, mit Freundinnen schreiben, vielleicht ins Kino gehen oder einfach nichts tun. Doch seit einigen Monaten fühlt sich ihr Wochenende nicht mehr frei an. Es ist voller Termine, Pläne und Erwartungen. Lara merkt: Sogar Freizeit kann anstrengend werden, wenn sie zu voll ist.

Lara hat viele Interessen. Montags geht sie zum Volleyballtraining, mittwochs spielt sie Gitarre, freitags trifft sie sich oft mit ihrer Clique, samstags hilft sie manchmal im Jugendzentrum, und sonntags besucht sie ihre Großeltern. Dazu kommen Geburtstage, Chats, Hausaufgaben, Serien, Familienessen und spontane Einladungen. Jeder einzelne Termin klingt eigentlich schön. Das Problem ist nur, dass alle zusammen kaum noch Luft lassen.

Am Anfang ist Lara stolz darauf, so aktiv zu sein. Sie mag das Gefühl, gebraucht zu werden. Im Volleyballteam freut man sich, wenn sie kommt, weil sie zuverlässig spielt. Im Jugendzentrum hilft sie bei kreativen Workshops für Kinder. Ihre Freundinnen sagen oft, dass mit Lara alles lustiger ist. Auch ihre Großeltern freuen sich, wenn sie vorbeikommt. Lara denkt: Wenn ich absage, enttäusche ich jemanden.

Genau dieser Gedanke macht es schwierig. Wenn Lara müde ist, sagt sie trotzdem zu. Wenn sie eigentlich allein sein möchte, geht sie trotzdem mit. Wenn sie am Sonntag noch lernen muss, besucht sie trotzdem ihre Großeltern und arbeitet danach bis spät am Abend. Niemand zwingt sie direkt dazu. Aber sie hat das Gefühl, dass andere mit ihr rechnen. Und wenn andere mit ihr rechnen, fühlt sich ein Nein wie eine kleine Schuld an.

An einem Samstag wird es besonders deutlich. Morgens hat Lara Volleyballtraining, danach soll sie im Jugendzentrum beim Basteln helfen. Am Nachmittag ist sie zu einem Geburtstag eingeladen, und abends möchte ihre Freundin Nele noch kurz telefonieren, weil sie Liebeskummer hat. Lara sagt zu allem Ja. Schon nach dem Training ist sie erschöpft. Im Jugendzentrum lächelt sie weiter, obwohl sie Kopfschmerzen bekommt. Beim Geburtstag sitzt sie später neben den anderen, aber sie hört kaum zu. Als Nele am Abend anruft, schaut Lara auf das klingelnde Handy und möchte am liebsten weinen.

Am nächsten Morgen ist Lara gereizt. Ihre Mutter fragt, ob alles in Ordnung ist. Lara antwortet zuerst nur: „Ja, ich bin einfach müde.“ Doch dann beginnt sie zu erzählen. Sie sagt, dass sie das Gefühl hat, keine echte Pause mehr zu haben. Ihre Mutter hört zu und sagt einen Satz, der Lara überrascht: „Freizeit ist nicht automatisch Erholung.“ Lara hat darüber nie nachgedacht. Für sie klang Freizeit immer positiv. Aber ihre Mutter erklärt, dass auch schöne Aktivitäten Kraft kosten können.

In der Schule spricht Lara später mit ihrer Freundin Nele darüber. Nele ist zuerst überrascht, weil Lara nach außen immer so aktiv wirkt. Dann sagt sie, dass sie selbst manchmal das Gegenteil macht: Sie sagt oft ab, auch wenn sie eigentlich gern kommen würde, weil ihr alles schnell zu viel wird. Beide merken, dass es nicht nur ein richtiges Modell gibt. Manche Menschen brauchen viel Kontakt, andere mehr Ruhe. Aber alle müssen lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen.

Lara beginnt, ihre Woche aufzuschreiben. Sie markiert Schule, Hausaufgaben, Training, Gitarre, Treffen und Familienzeiten. Dann markiert sie mit einer anderen Farbe echte Pausen. Das Ergebnis ist erschreckend: Fast jede freie Stunde ist gefüllt. Selbst die Pausen sind oft nur kurze Wege zwischen zwei Terminen. Lara sieht zum ersten Mal schwarz auf weiß, warum sie ständig müde ist. Ihr Problem ist nicht, dass sie zu wenig Freizeit hat. Ihr Problem ist, dass ihre Freizeit keinen freien Raum mehr enthält.

Trotzdem fällt es Lara schwer, etwas zu ändern. Sie möchte nicht mit Volleyball aufhören, Gitarre macht ihr Spaß, ihre Freundinnen sind ihr wichtig, und das Jugendzentrum bedeutet ihr viel. Ihre Mutter schlägt vor, nicht alles sofort zu streichen, sondern bewusster zu wählen. Lara soll sich fragen: Was gibt mir Energie? Was kostet mich Energie? Was mache

ich aus Freude, und was mache ich nur aus Pflichtgefühl?

Diese Fragen sind unangenehm, aber hilfreich. Lara merkt, dass Volleyball ihr meistens guttut, auch wenn es anstrengend ist. Gitarre entspannt sie, solange sie nicht noch abends um zehn übt. Das Jugendzentrum mag sie, aber jede Woche ist zu viel. Manche Treffen mit der Clique sind schön, andere macht sie nur mit, weil sie Angst hat, etwas zu verpassen. Besonders dieser Punkt trifft sie. Lara erkennt, dass sie nicht nur für andere unterwegs ist, sondern auch gegen ihre eigene Angst, ausgeschlossen zu werden.

Am nächsten Freitag sagt Lara zum ersten Mal bewusst ab. Ihre Clique möchte spontan in die Stadt gehen, aber Lara hat eine volle Woche hinter sich. Sie schreibt: „Heute schaffe ich es nicht. Ich brauche einen ruhigen Abend. Viel Spaß euch.“ Danach legt sie das Handy weg. Trotzdem schaut sie zehn Minuten später wieder darauf. Niemand ist böse. Zwei Freundinnen schicken nur kurze Antworten. Lara ist erleichtert, aber auch unsicher. Ein Teil von ihr denkt noch immer, dass sie etwas verpasst.

Der ruhige Abend fühlt sich zuerst ungewohnt an. Lara macht Tee, räumt ein bisschen ihr Zimmer auf und hört Musik. Sie denkt, dass sie jetzt eigentlich etwas Besonderes tun müsste, wenn sie schon abgesagt hat. Dann merkt sie, wie absurd das ist. Eine Pause muss nichts beweisen. Sie darf einfach eine Pause sein. Später liest sie ein paar Seiten in einem Buch und schläft früher ein als sonst. Am nächsten Morgen fühlt sie sich nicht perfekt, aber deutlich leichter.

In den nächsten Wochen probiert Lara neue Regeln aus. Sie plant höchstens zwei feste Freizeitaktivitäten am Wochenende. Mindestens ein Abend bleibt frei. Im Jugendzentrum hilft sie nur noch zweimal im Monat, dafür aber konzentrierter und mit mehr Freude. Wenn sie mit Freundinnen telefoniert, sagt sie ehrlicher, wie viel Zeit sie hat. Nele versteht das gut. Sie sagt, dass ein klares „Heute nur zwanzig Minuten“ besser ist als ein müdes Gespräch, bei dem Lara innerlich längst nicht mehr zuhört.

Natürlich klappt das nicht immer. Manchmal sagt Lara wieder zu schnell Ja. Manchmal fühlt sie sich schlecht, wenn andere ohne sie etwas erleben. Einmal sieht sie Fotos von einem Treffen, bei dem sie nicht dabei war, und wird traurig. Doch dann fragt sie sich: War ich wirklich traurig, weil ich diesen Abend gebraucht hätte, oder nur, weil ich nicht fehlen wollte? Diese Frage hilft ihr, ihre Gefühle genauer zu sortieren.

Mit der Zeit bemerken auch andere die Veränderung. Im Volleyballtraining ist Lara konzentrierter. Beim Gitarrenunterricht übt sie weniger hektisch. Im Jugendzentrum ist sie freundlicher, weil sie nicht völlig erschöpft ankommt. Ihre Freundinnen merken, dass Lara seltener sofort zusagt, aber wenn sie da ist, ist sie wirklich da. Das ist ein wichtiger Unterschied. Früher war sie oft körperlich anwesend, aber innerlich müde und weit weg.

Am Ende versteht Lara, dass Freizeit nicht bedeutet, jede freie Minute zu füllen. Freizeit soll nicht zu einer zweiten Aufgabenliste werden. Natürlich können Hobbys, Freunde und Engagement wichtig und schön sein. Aber auch schöne Dinge brauchen Energie. Wer nie Pause macht, verliert irgendwann die Freude an genau den Dingen, die eigentlich guttun sollen. Lara lernt, dass ein Nein nicht automatisch unfreundlich ist. Manchmal schützt es die Kraft, mit der man später wieder ehrlich Ja sagen kann.



## Fragen zum Text

---

1. Warum fühlt sich Laras Wochenende nicht mehr frei an?

---

---

2. Welche Aktivitäten hat Lara regelmäßig?

---

---

3. Warum sagt Lara oft Ja, obwohl sie müde ist?

---

---

4. Was passiert an dem besonders vollen Samstag?

---

---

5. Was meint Laras Mutter mit „Freizeit ist nicht automatisch Erholung“?

---

---

6. Was erkennt Lara, als sie ihre Woche aufschreibt?

---

---

7. Welche Fragen helfen Lara beim Sortieren ihrer Aktivitäten?

---

---

8. Warum ist das erste bewusste Absagen für Lara schwierig?

---

---

9. Wie verändert Lara ihre Freizeit in den nächsten Wochen?

---

---

10. Was versteht Lara am Ende über Freizeit?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum wird Laras Freizeit zum Stress?

- A) Sie füllt fast jede freie Stunde mit Aktivitäten und Erwartungen.
- B) Sie hat überhaupt keine Interessen.
- C) Sie darf am Wochenende nie das Haus verlassen.
- D) Sie verbringt ihre ganze Freizeit nur mit Schlafen.

### 2. Was ist Laras größtes Problem beim Absagen?

- A) Sie fühlt sich schnell schuldig und möchte niemanden enttäuschen.
- B) Sie vergisst alle Termine sofort.
- C) Niemand lädt sie jemals ein.
- D) Sie mag ihre Freundinnen nicht.

### 3. Was zeigt der volle Samstag besonders deutlich?

- A) Auch schöne Termine können zu viel werden, wenn sie ohne Pause aufeinanderfolgen.
- B) Lara hat an diesem Tag gar nichts zu tun.
- C) Volleyball ist Laras einziges Problem.
- D) Nele zwingt Lara immer zum Telefonieren.

### 4. Warum ist der Wochenplan für Lara hilfreich?

- A) Er macht sichtbar, dass sie kaum echte Pausen hat.
- B) Er zeigt, dass sie zu viel schläft.
- C) Er ersetzt alle Gespräche mit anderen.
- D) Er beweist, dass Freizeit unwichtig ist.

### 5. Was erkennt Lara über die Angst, etwas zu verpassen?

- A) Manche Treffen macht sie nicht aus Freude mit, sondern aus Angst, ausgeschlossen zu werden.
- B) Diese Angst hilft ihr immer.
- C) Sie hat diese Angst nie.
- D) Sie sollte deshalb zu jedem Termin gehen.

### 6. Warum ist Laras ruhiger Freitagabend wichtig?

- A) Sie erlebt, dass eine Pause nichts beweisen muss und trotzdem gut tun kann.
- B) Sie arbeitet die ganze Nacht.
- C) Sie bereut sofort jede freie Minute.
- D) Ihre Freundinnen sind alle böse.

### 7. Was bedeutet ein klares „Heute nur zwanzig Minuten“ im Text?

- A) Ehrliche Grenzen können besser sein als ein langes, müdes Gespräch.
- B) Freundschaft funktioniert nur mit langen Telefonaten.
- C) Nele darf nie wieder anrufen.

D) Lara möchte niemandem mehr helfen.

**8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?**

A) Freizeit ist nur wertvoll, wenn sie komplett verplant ist.

B) Auch schöne Aktivitäten brauchen Energie, deshalb gehören Pausen zur gesunden Freizeit.

C) Wer Hobbys hat, darf keine Freunde treffen.

D) Ein Nein ist immer unfreundlich.

## Ordne zu

A	B
Lara	fühlt sich durch ihre volle Freizeit erschöpft.
Volleyball	tut ihr meistens gut, braucht aber Energie.
Gitarre	entspannt Lara, wenn sie nicht zu spät übt.
Das Jugendzentrum	ist wichtig, aber jede Woche zu viel.
Nele	versteht später Laras klarere Grenzen.
Der volle Samstag	zeigt die Überlastung besonders deutlich.
Der Wochenplan	macht fehlende Pausen sichtbar.
Der ruhige Freitagabend	zeigt Lara den Wert echter Erholung.
Die neuen Regeln	helfen Lara, bewusster zu wählen.
Freizeit zum Stress	bedeutet im Text zu viele schöne Dinge ohne freie Räume.

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Lara freut sich früher auf freie Wochenenden.
2. Mit der Zeit füllt sie ihre Freizeit mit immer mehr Terminen.
3. Sie sagt oft Ja, weil sie niemanden enttäuschen möchte.
4. Ein besonders voller Samstag bringt Lara an ihre Grenze.
5. Ihre Mutter erklärt ihr, dass Freizeit nicht automatisch Erholung ist.
6. Lara schreibt ihre Woche auf und sieht, dass echte Pausen fehlen.
7. Sie prüft, welche Aktivitäten ihr guttun und welche sie nur aus Pflichtgefühl macht.
8. Lara sagt zum ersten Mal bewusst ein Treffen ab.
9. Sie entwickelt neue Regeln für Wochenenden, Telefonate und das Jugendzentrum.
10. Am Ende versteht sie, dass Pausen ihre Freude an Freizeitaktivitäten schützen.

## Finde den Fehler

---

1. Lara hat keine Hobbys und keine Termine.
2. Lara sagt immer Nein, auch wenn sie gern kommen würde.
3. Der volle Samstag ist für Lara völlig entspannt.
4. Laras Mutter sagt, Freizeit sei immer automatisch Erholung.
5. Laras Wochenplan zeigt viele freie Abende ohne Termine.
6. Lara merkt, dass alle Aktivitäten ihr immer gleich viel Energie geben.
7. Als Lara das erste Treffen absagt, sind alle sofort böse auf sie.
8. Lara hilft später noch häufiger im Jugendzentrum als vorher.
9. Am Ende denkt Lara, dass ein Nein immer unfreundlich ist.

---

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Es ist voller Termine, Pläne und Erwartungen, sodass kaum noch echte Pausen bleiben.
2. Sie hat Volleyballtraining, Gitarrenunterricht, Treffen mit Freundinnen, Hilfe im Jugendzentrum und Besuche bei den Großeltern.
3. Sie möchte niemanden enttäuschen und fühlt sich verantwortlich, wenn andere mit ihr rechnen.
4. Lara hat Training, hilft im Jugendzentrum, geht zu einem Geburtstag und soll abends noch mit Nele telefonieren.
5. Auch schöne Aktivitäten können Kraft kosten, wenn es zu viele sind und keine echten Pausen bleiben.
6. Sie erkennt, dass fast jede freie Stunde gefüllt ist und ihre Freizeit keinen freien Raum mehr enthält.
7. Sie fragt sich, was ihr Energie gibt, was Energie kostet, was sie aus Freude macht und was nur aus Pflichtgefühl entsteht.
8. Sie hat Angst, etwas zu verpassen oder andere zu enttäuschen.
9. Sie plant weniger feste Termine, lässt mindestens einen Abend frei und hilft seltener, aber bewusster im Jugendzentrum.
10. Sie versteht, dass Freizeit nicht jede freie Minute füllen soll und dass Pausen nötig sind, damit schöne Dinge Freude behalten.

### Multiple Choice

---

1. A) Sie füllt fast jede freie Stunde mit Aktivitäten und Erwartungen.
2. A) Sie fühlt sich schnell schuldig und möchte niemanden enttäuschen.
3. A) Auch schöne Termine können zu viel werden, wenn sie ohne Pause aufeinanderfolgen.
4. A) Er macht sichtbar, dass sie kaum echte Pausen hat.
5. A) Manche Treffen macht sie nicht aus Freude mit, sondern aus Angst, ausgeschlossen zu werden.
6. A) Sie erlebt, dass eine Pause nichts beweisen muss und trotzdem gut tun kann.
7. A) Ehrliche Grenzen können besser sein als ein langes, müdes Gespräch.
8. B) Auch schöne Aktivitäten brauchen Energie, deshalb gehören Pausen zur gesunden Freizeit.

### Zuordnung

---

1. Lara - fühlt sich durch ihre volle Freizeit erschöpft.
2. Volleyball - tut ihr meistens gut, braucht aber Energie.
3. Gitarre - entspannt Lara, wenn sie nicht zu spät übt.
4. Das Jugendzentrum - ist wichtig, aber jede Woche zu viel.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

5. Nele - versteht später Laras klarere Grenzen.
6. Der volle Samstag - zeigt die Überlastung besonders deutlich.
7. Der Wochenplan - macht fehlende Pausen sichtbar.
8. Der ruhige Freitagabend - zeigt Lara den Wert echter Erholung.
9. Die neuen Regeln - helfen Lara, bewusster zu wählen.
10. Freizeit zum Stress - bedeutet im Text zu viele schöne Dinge ohne freie Räume.

### Reihenfolge

---

1. Lara freut sich früher auf freie Wochenenden.
2. Mit der Zeit füllt sie ihre Freizeit mit immer mehr Terminen.
3. Sie sagt oft Ja, weil sie niemanden enttäuschen möchte.
4. Ein besonders voller Samstag bringt Lara an ihre Grenze.
5. Ihre Mutter erklärt ihr, dass Freizeit nicht automatisch Erholung ist.
6. Lara schreibt ihre Woche auf und sieht, dass echte Pausen fehlen.
7. Sie prüft, welche Aktivitäten ihr guttun und welche sie nur aus Pflichtgefühl macht.
8. Lara sagt zum ersten Mal bewusst ein Treffen ab.
9. Sie entwickelt neue Regeln für Wochenenden, Telefonate und das Jugendzentrum.
10. Am Ende versteht sie, dass Pausen ihre Freude an Freizeitaktivitäten schützen.

### Fehler finden

---

1. Lara hat viele Hobbys und Termine, zum Beispiel Volleyball, Gitarre, Freundinnen und Jugendzentrum.
2. Lara sagt oft Ja, obwohl sie müde ist oder Ruhe braucht.
3. Der volle Samstag erschöpft Lara stark und bringt sie an ihre Grenze.
4. Laras Mutter sagt, dass Freizeit nicht automatisch Erholung ist.
5. Laras Wochenplan zeigt, dass fast jede freie Stunde gefüllt ist.
6. Lara merkt, dass manche Aktivitäten Energie geben und andere Energie kosten.
7. Niemand ist böse; einige Freundinnen antworten kurz und normal.
8. Lara hilft nur noch zweimal im Monat, dafür bewusster und mit mehr Freude.
9. Am Ende versteht Lara, dass ein Nein manchmal die Kraft für ein ehrliches Ja schützt.