

# Einführung

Wenn ich nur wüsste, worum es sich beim Begriff „Freizeit“ handeln soll! Was ist die „freie Zeit“ für jemanden, der nicht im Gefängnis sitzt? Wenn es sich um den Teil des Tages handelt, an dem nicht einer Beschäftigung nachgegangen wird, suggeriert die Verwendung des Begriffes, dass Arbeitszeit einem Gefängnisaufenthalt gleicht. Der Job als Knast. Außerhalb wird konsumiert, verzehrt, inhaliert oder Sport betrieben. Bis wieder gearbeitet wird.

## Freizeit

„Noch zwei Tage bis zum Wochenende!“ – Solche beflügelnden Kundmachungen sollen all jenen Mut machen, deren Tätigkeit so attraktiv ist, dass als rettende Eigenmotivation das ständige Berechnen der naturgemäß immer kürzer werdenden Zeitspanne bis zur nächsten arbeitsfreien Phase herhalten muss. Das Wochenende als eine Mischung aus Kaffeepause und Weihnachten. Bitte feiern Sie ab, kein Stein darf auf dem anderen bleiben, es MUSS etwas passieren, die Fetzen sollen fliegen! Am Wochenende dürfen sich die biedersten Sachbearbeiter in die verruchtesten Lederkostüme schnallen und auf diversen Bundesstraßen Lieder der amerikanischen Westküste leise summen. Echte Helden fahren mit dem Motorrad. Da macht es auch nichts aus, wenn man vor lauter Bierbauch den Tacho nicht mehr sieht und breiter ist als die Verkleidung. Hauptsache, Sie behalten das Gleichgewicht.

Auch MÜSSEN Sie Alkohol trinken, am Wochenende herrscht Alkoholisierungspflicht, doch dazu mehr im Abschnitt Selbstzerstörung.

Der Urlaub bringt das Hochgefühl. Verlangen Sie von einer zweiwöchigen Arbeitsauszeit, dass diese Sie für all die Monate ent-

schädigt, in der Sie vor sich hin werken, als wären Sie am Arbeitsplatz in einem Affenkäfig eingesperrt. Zwei Wochen Sonnenliegen für 50 Wochen Arbeitszoo. Ihre Freiheit bekommen Sie im Urlaub wieder – vielleicht. Träumen Sie davon, wie schön die Reise wohl wird, und ignorieren Sie den Stress von Flughafenstriptease über Gepäckverlust, stundenlange Warterei, schwitzende Sitznachbarn im Flugzeug bis hin zu Hotelzimmern, die ihre besten Zeiten hatten, als Sie noch nicht geboren waren. Trinken Sie Tomatensaft.

Am Urlaubsort angekommen, machen Sie sich bitte sogleich Sorgen, ob im Betrieb ohne Sie wohl alles glattgeht, und bleiben Sie rund um die Uhr erreichbar. Sollte Sie niemand kontaktieren, so gehen Sie bitte davon aus, dass während Ihrer Abwesenheit ein Umsturz geplant wird oder bereits eine Intrige läuft, und rufen Sie sicherheitshalber einmal selber an.

Unter den tausenden anderen ebenfalls kurz von ihrer Organisation Freigelassenen suchen Sie sich am besten Menschen Ihrer Muttersprache und Ihrer Branche, um auch diese Zeit dafür nutzen zu können, über die Arbeit zu sprechen.

Begreifen Sie den Urlaub als Ihr maximales Recht, dem Arbeitssystem für wenige Tage zu entfliehen, um sich in ein Urlaubssystem wiederum gehorsamst einzugliedern. Betreiben Sie in 14 Tagen so lange und so intensiv Sport, bis Ihnen schwarz vor Augen wird und Sie bewegungstechnisch alles nachgeholt haben, was in den letzten 300 Tagen nicht möglich war. Bei Inklusiv-Reisen empfehle ich die Angebote tunlichst auszunutzen und entweder sämtliche Kurse – von Bodenturnen über Seidenmalerei bis Shuffelboard – zu belegen oder so lange mehrmals am Tag zu essen und zu trinken, bis Sie ohne Hilfe nicht mehr den Ihnen zugewiesenen Liegestuhl erklimmen können.

Zurückgekehrt auf Ihren Platz im Käfig der Beschäftigung, leben Sie von den Erinnerungen und planen Sie den genehmigten Ausbruch aus dem Arbeitsgefängnis für das nächste Jahr.

# Selbstzerstörung

Erfolglosigkeit wirkt erst, wenn jeder Beteiligte erkennt, dass er dafür selbst Verantwortung übernehmen muss. Folgende Vorgehensweisen begleiten Sie gezielt in den Untergang.

Probieren Sie es mit „FSR“. Diese Abkürzung steht für „Fressen“, „Saufen“ und „Rauchen“. Insbesondere das Rauchen ist für die Selbstzerstörung nützlich. Raucher können durch das Phänomen des Passivrauchens auch noch andere „eleganter mitnehmen“, was man von Alkoholisierten ja erst behaupten kann, wenn diese ihre Zurückhaltung überwinden, in ein Auto steigen und losfahren. Nahezu gänzlich ohne Auswirkung auf Dritte wirkt das In-sich-Hineinstopfen von gezuckerten, aromatisierten und gefetteten Lebensmitteln, weshalb ich diese Zerstörungsart bestenfalls als Einstiegsvariante empfehlen will.

Sofern Sie Interesse haben, die Selbstzerstörung in angenehme Worte zu kleiden, empfehle ich, sich selbst als sogenannter „Genussmensch“ zu bezeichnen, der „einfach nicht den kleinen Sünden des Lebens widerstehen kann“.

Sie arbeiten nicht allein an der Selbstzerstörung, sondern dürfen auf die Unterstützung mancher Teile der Lebensmittelindustrie vertrauen. Dieser Wirtschaftszweig hat schon die herrlichsten Skandale hervorgebracht, die jedem Genussmenschen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Die Liste der „Leckerlis“ ist lang und reicht von bewusst eingesetzten Füllstoffen, Verdickungsmitteln, Aromen und Geschmacksverstärkern in unseren Lebensmitteln bis zu Verunreinigungen durch Viren, Parasiten, Pestizide, Dioxine, Weichmacher und Schwermetalle, um die prominentesten Beispiele anzuführen. Jetzt gilt es, sich etwas von diesen Spezialitäten zu gönnen.

Wenn Sie eher ein bodenständiger Mensch sind und es nicht dermaßen außergewöhnlich, sondern einfach bevorzugen, empfehle ich eine strenge Zucker-Fett-Diät. Diese funktioniert sehr

gut mit Schoko-Fertigmüslis und Süßigkeiten, wenn möglich in Kombination mit kohlen säurehaltigen Limonaden. Bitte achten Sie darauf, möglichst viel Energie zu sich zu nehmen, die nächste Eiszeit kommt bestimmt, dagegen hilft nur eine handfeste Speckschicht.

(An dieser Stelle möchte ich mich persönlich bei der Lebensmittelindustrie und unseren politisch Verantwortlichen dafür bedanken, dass sie nicht nur freundlicher Weise den Geschmack unserer Lebensmittel verstärken oder dies zulassen, sondern uns auch so reichlich mit Zucker und Fett versorgen, dass wir gegen die Auswirkungen überraschend auftretender europaweiter Versorgungsengpässe gerüstet sind.)

## Sport

Selten hat man dermaßen gute Möglichkeiten, für seinen Absturz zu arbeiten, wie im Sport. Dieser ist für Naturen gedacht, die das Programm FSR aus persönlichen Gründen als zu passiv empfinden und sich lieber durch körperliche Betätigung vernichten wollen. Ich empfehle hier eindeutig die unbedingt untrainierte Hinwendung zu überbordenden Ausdauersportarten wie Mehrfachtriathlons. Der Vorteil gegenüber anderem selbstverletzenden oder autoaggressiven Verhalten – das ja seitens der Medizin mitunter einer Persönlichkeitsstörung zugeschrieben wird – ist, dass Sie darauf vertrauen können, dass im Zuge der Ausübung einer auf Sport basierenden Zerstörung Ihnen uneingeschränkte öffentliche Bewunderung anstatt der Diskriminierung als „Psycho“ zuteilwird.

Jetzt dürfen Sie sich also schinden, bis Ihnen die Zunge heraushängt. Sollte etwas im Beruf nicht passen, flüchten Sie sich in Ausdauersportarten wie Langlaufen, Laufen oder Radfahren. Stundenlange monotone Bewegungen beseitigen zwar nicht Ihr