

Horst W. Opaschowski

Psychologie und
Soziologie der Freizeit

Leske + Budrich Opladen 1988

Inhalt

1.	Freizeiterleben zwischen Wunsch und Wirklichkeit	11
1.1	Die zwei Gesichter der Freizeit Phantasiereise zum Phänomen Freizeit 11 — Sehnsüchte und Wunschvorstellungen 12 — Zwischen Klischee und Konflikt 17 — Subjektives Verständnis von Freizeit 20 — Freizeit ist nicht gleich Freisein 22	11
1.2	Das Feierabenderleben	23
1.3	Das Wochenenderleben	24
2.	Empirische Daten zur Freizeit	27
2.1	Umfang und Entwicklung der Freizeit Freizeit in früheren Jahrhunderten 27 — Freizeit in der Industrialisierungsphase 29 — Die vier Zeitzäsuren der Freizeitentwicklung: Die Arbeitszeit dominiert (1950) 32 — Die Freizeit holt auf (1970) 32 — Die Freizeit überholt die Arbeitszeit (1990) 32 — Die Arbeitszeit rangiert am unteren Ende (2010) 33	27
2.2	Subjektive Einschätzung des Freizeitumfangs Objektiv mehr, subjektiv zu wenig Freizeit 35 — Ursachen der Diskrepanz 36	35
2.3	Verwendung der Freizeit Freizeitgewohnheiten im Wandel 38 — Freizeitbeschäftigungen im Vergleich 40	38
3.	Freizeitverhalten in verschiedenen Lebensphasen	43
3.1	Freizeit in der Familie Konzentration auf die Kleinfamilie 43 — Sehnsucht nach Ruhe und Freizeit 45 — Freizeitorientierung versus Familienorientierung 46 — Der typische Feierabend 48 — Der mißlungene Feierabend 50 — Der gelungene Feierabend 53 — Das typische Wochenende 55 — Das gelungene Wochenende 57 — Das mißlungene Wochenende 58 — Zusammenfassung 60	43
3.2	Allein in der Freizeit Lebensgefühl und Freizeitverhalten von Alleinlebenden 62 — Single-Ideologie 64 — Kontaktzwang und Konsumstreß 67 — Flüchtigkeit der Beziehungen 70 — Zukunftsängste und Wunschvorstellungen 72 — Der Feierabend 74 — Das Wochenende 77 — Der Urlaub 81 — Freizeitverhalten nach soziodemographischen Merkmalen: Geschlecht — Alter — Wohnort — Bildung — Einkommen/Beruf 83 — Freizeit als Problem 88 — Zusammenfassung: Alleinlebende und Verheiratete im Vergleich 88	62

3.3	Freizeit im Ruhestand	95
	Die Erwartungen der Berufstätigen: Endlich Muße 95 — Plötzliche Leere 97 — Einfach nachholen 98 — Freizeit im subjektiven Empfinden der Ruheständler 98 — Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand 101 — Individuelle Übergangsstrategien 103 — Vorschläge zur Erleichterung der Übergangsprobleme 104 — Das Freizeiterleben verändert sich 106 — Der typische Ruhestandstag 107 — Der gelungene Ruhestandstag 110 — Der mißlungene Ruhestandstag 112 — Die Diskrepanz zwischen Erwartungen und Wirklichkeit 112 — Die Beziehungen zum ehemaligen Beruf 115 — Die Erfahrungen mit „Senioren“-Programmen 118 — Lebenszufriedenheit und Wünsche an die Zukunft 122 — Arrangieren, nicht resignieren 122 — Konservieren, nicht verändern 122 — Zusammenfassung: Die soziodemographischen Unterschiede 125 — Die große Sehnsucht 128 — Das bescheidene Glück 129 — Die psychosozialen Veränderungen 129 — Für ein Drittel: Die Freizeit im Ruhestand wird zum existentiellen Problem 132	
4.	Psychosoziale Probleme der Freizeit	135
4.1	Vereinsamung	135
	Massenvereinsamung 135 — Nachbarschaftsideologie 138 — Wohnung als zentraler Lebensbereich 139 — Rückzug in die Privatsphäre 140 — Mangel an Arbeit 141 — Mangel an Freizeitinteressen 141 — Mangel an Akzeptanz 142 — Mangel an Vertrauen 142 — Mangel an Wohlwollen 143 — Gesellschaftliche Stereotype: Einsame Alte und kontaktfreudige Junge 143 — Freizeitgeselligkeit: small talk und Kälte der Ungebundenheit 144 — Vertreibt das Fernsehen die Vereinsamung? 148	
4.2	Langeweile	150
	Die abendländische Tradition der Langeweile 150 — Schleichende Zeitkrankheit 152 — Assoziationen zu einem problemgeladenen Begriff 153 — Wo und wie Langeweile entsteht 154 — Was die Menschen dabei empfinden 155 — Wie die Menschen darauf reagieren 156 — Gefahr der Medikalisierung und Therapie 158 — Von der Psychologie zur Politik der Langeweile 159	
4.3	Streß	161
	Millionäre an Zeit? 161 — Vom Streß, ein Freizeitmensch zu sein 162 — Rastlos in der Freizeit: „Freizeitstreß“ 164 — Die Reaktionen 165 — Die Ursachen 166 — Die Zukunft: Mehr Streß als Ruhe 168	
4.4	Gesundheitsrisiko	170
	Hautverletzungen 170 — Reisekrankheiten 174 — Sportunfälle 176 — Die Ursachen 178 — Mehr Information, Aufklärung und Eigenverantwortung 180 — Warnung vor Dramatisierung 181 — Gesundheitsbezogene Freizeitberatung als Präventivmaßnahme 182 — Resümee 182	
5.	Freizeit als Gegenstand der Forschung	185
5.1	Identitätskrise in den 60er und 70er Jahren	185
	Ideologische Prämissen 189 — Minderheitenforschung 187 — Stagnation der Begriffsbildung 189	

5.2	Freizeitforschung als Zeitbudgetforschung	190
5.3	Freizeitforschung als Lebenszeitforschung	191
5.4	Freizeitforschung als qualitative Forschung	192
5.5	Methoden der qualitativen Freizeitforschung	195
5.6	Zusammenfassung und Ausblick	197
	Literaturverzeichnis	201