

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage (1997).....	11
Vorwort zur 2. Auflage (1994).....	12
<b>A. Psychologie und Soziologie des Freizeitverhaltens .....</b>	<b>15</b>
<b>I. Freizeiterleben zwischen Wunsch und Wirklichkeit .....</b>	<b>17</b>
1. Phantasiereise zum Phänomen Freizeit .....	17
2. Sehnsüchte und Wunschvorstellungen .....	19
3. Zwischen Klischee und Konflikt .....	20
4. Subjektives Verständnis von Freizeit .....	22
5. Freizeit ist nicht gleich Freisein .....	24
<b>II. Empirische Daten zur Freizeit .....</b>	<b>25</b>
1. Freizeit in früheren Jahrhunderten .....	25
2. Freizeit in der Industrialisierungsphase .....	27
3. Die vier Zeitäsuren der Freizeitentwicklung .....	28
3.1 Die Arbeitszeit dominiert (1950) .....	29
3.2 Die Freizeit holt auf (1970) .....	29
3.3 Die Freizeit überholt die Arbeitszeit (1990) .....	29
3.4 Die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit verwischen sich (2010).....	30
4. Freizeitbegriff.....	31
5. Freizeitumfang .....	33
5.1 Freizeitumfang. Objektive Daten .....	33
5.2 Freizeitumfang. Subjektive Einschätzung .....	35
5.3 Ursachen der Diskrepanz .....	37
6. Verwendung der Freizeit .....	38
7. Freizeitprofile.....	41
8. Freizeitrituale .....	43
9. „Zwangsfreizeit“. Zur Problematik von Arbeitslosen .....	44

<b>B.</b>	<b>Freizeit in verschiedenen Lebenslagen und Lebensphasen .....</b>	<b>47</b>
<b>I.</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Familien und Verheirateten .....</b>	<b>49</b>
1.	Die Familie – ein Auslaufmodell? .....	49
1.1	Unterschiedliche Erklärungsansätze.....	49
1.2	Neue Lebensformen auf Kosten der Familie.....	52
2.	Konsum oder Kind – eine wirkliche Alternative? .....	54
3.	Kinderlose Doppelverdiener – die Konkurrenten der Familie .....	57
4.	Konzentration auf die Kleinfamilie .....	60
5.	Sehnsucht nach Ruhe und Muße .....	61
6.	Der typische Feierabend .....	63
7.	Der mißlungene Feierabend .....	66
8.	Der gelungene Feierabend .....	67
9.	Das typische Wochenende .....	68
10.	Das gelungene Wochenende .....	70
11.	Das mißlungene Wochenende .....	71
12.	Freizeitsituation: Zwischen Sparprogramm und Nachholbedürfnis .....	72
<b>II.</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Frauen im Vergleich zu Männern .....</b>	<b>76</b>
1.	Die Rolle der Frau in der modernen Gesellschaft .....	76
2.	„Leitbild Frau“ im sozialen Wandel .....	77
2.1	Die „Neue Frau“ .....	77
2.2	Der Wandel von der Haus- zur Familienfrau .....	78
2.3	Jede zweite Familienfrau will nicht mehr berufstätig sein.....	80
3.	Das Freizeitbudget. Repräsentative Ergebnisse zum Faktor Zeit... ..	81
3.1	Wieviel Freizeit Frauen wirklich haben .....	81
3.2	Wie Frauen den Umfang ihrer Freizeit bewerten .....	83
3.3	Zum Beispiel Samstagstätigkeiten. Im Zeitvergleich von drei Jahrzehnten.....	84
3.4	Haushaltsarbeiten und Freizeitbeschäftigungen. Im Zeitvergleich von zehn Jahren.....	86
4.	Das Freizeiterleben von Frauen. Aus psychologischer Sicht .....	89
4.1	Besondere Einflußfaktoren. Rollenspezifische Einflüsse .....	89
4.2	Berufstätigkeit und Hausfrauendasein .....	90
4.3	„Rücksicht nehmen müssen“. Freizeit in der Partnerschaft .....	91
4.4	„Nur für die Kinder da sein“. Freizeit in der Familie .....	92
4.5	„Endlich für sich ganz allein“. Freizeit in der nachelterlichen Phase.....	93
4.6	„Wieder gebunden sein“. Freizeit im Ruhestand .....	94
4.7	„Dann sitzt man da“. Freizeit bei Partnerverlust .....	95
5.	Das Freizeitverständnis von Frauen. Ergebnisse von Repräsentativbefragungen .....	96
5.1	Was Frauen als Freizeit empfinden .....	96

5.2	Was Freizeit für Frauen bedeutet .....	98
6.	Das Freizeitverhalten von Frauen. .	
	Zwischen Klischee und Wirklichkeit .....	99
6.1	Was Frauen als „typisch weibliches“ und „typisch männliches“ Freizeitverhalten ansehen .....	99
6.2	Was Frauen und Männer in der Freizeit wirklich tun .....	100
6.3	Worauf Frauen in der Erziehung von Töchtern und Söhnen Wert legen .....	102
7.	Die Freizeitzufriedenheit von Frauen .....	104
7.1	Welche Faktoren die Freizeitzufriedenheit von Frauen bestimmen .....	104
7.2	Wie zufrieden Frauen mit ihrer Freizeit sind .....	105
7.3	Freizeitbenachteiligung der Frauen .....	106
8.	Die Freizeitkompetenz von Frauen. Chancen für die Zukunft.....	107
8.1	Aus der Sicht von Frauen und Männern .....	107
8.2	Der Einfluß der Frauen auf das künftige Freizeitgeschehen .....	110
9.	Die sanfte Karriere als neues Lebensziel .....	112
10.	Die neue Balance von Yin und Yang .....	113
<b>III.</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Singles und Alleinlebenden .....</b>	<b>115</b>
1.	Begriffsbestimmung und Lebensgefühl .....	115
2.	Single-Typologisierung .....	119
3.	Das Freizeitverhalten der Singles .....	121
4.	Die psychosozialen Folgen des Single-Daseins .....	123
5.	Lebensgefühl von Alleinlebenden .....	125
6.	Single-Ideologie und Alleinlebenden-Wirklichkeit .....	127
7.	Zwischen Kontaktzwang und Konsumstreß .....	129
8.	Flüchtigkeit der Beziehungen .....	131
9.	Zukunftsängste und Wunschvorstellungen .....	132
10.	Der Freizeitalltag von Alleinlebenden .....	134
10.1	Der Feierabend .....	134
10.2	Das Wochenende .....	136
10.3	Der Urlaub.....	138
11.	Freizeitverhalten nach soziodemographischen Merkmalen .....	140
11.1	Unterschiede nach Geschlecht/Alter/Wohnort/ Bildung/Einkommen/ Beruf .....	140
11.2	Alleinlebende und Verheiratete im Vergleich .....	143
11.3	Unterschiede im Feierabendverhalten .....	146
11.4	Unterschiede im Wochenendverhalten.....	147
<b>IV.</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation der älteren Generation .....</b>	<b>148</b>
1.	„Immer älter“. Die Folgen der demographischen Entwicklung .....	148
2.	„Ab in die Vergreisung?“ Das Defizitmodell der älteren Generation ist überholt .....	151

3.	„Deutschland wird grau“. Die Lebenserwartung nimmt kontinuierlich zu .....	153
4.	„Am besten mehrere Leben leben“. Die Drei-Generationen-Gesellschaft hat sich überlebt .....	155
5.	„Die Ruheständler werden immer jünger“. Der Ruhestand muß neu definiert werden .....	157
6.	Die Erwartungen der Berufstätigen an die nachberufliche Lebensphase .....	160
7.	Freizeit im subjektiven Empfinden der Ruheständler .....	162
8.	Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand .....	164
9.	Individuelle Übergangsstrategien .....	166
10.	Vorschläge zur Erleichterung der Übergangsprobleme .....	167
11.	Das Freizeiterleben verändert sich .....	168
12.	Alltag im Ruhestand .....	169
12.1	Das alltägliche Freizeitverhalten .....	169
12.2	Der typische Ruhestandstag .....	171
12.3	Der gelungene Ruhestandstag .....	173
12.4	Der mißlungene Ruhestandstag .....	173
13.	Die Diskrepanz zwischen Erwartungen und Wirklichkeit .....	174
14.	Die Beziehungen zum ehemaligen Beruf .....	175
15.	Die Erfahrungen mit Senioren-Programmen .....	177
16.	Lebenszufriedenheit und Wünsche an die Zukunft .....	179
17.	Zusammenfassung .....	182
17.1	Die soziodemographischen Unterschiede .....	182
17.2	Die große Sehnsucht .....	182
17.3	Das bescheidene Glück .....	183
17.4	Die psychosozialen Veränderungen .....	184
17.5	Für ein Drittel: Die Freizeit im Ruhestand wird zum existentiellen Problem .....	187
18.	Plädoyer für ein neues Leitbild der älteren Generation .....	188
<b>C.</b>	<b>Psychosoziale Probleme der Freizeit .....</b>	<b>191</b>
<b>I.</b>	<b>Vereinsamung .....</b>	<b>193</b>
1.	Massenvereinsamung .....	193
2.	Nachbarschaft und Wohnquartier: Kontakte ohne Verbindlichkeit .....	194
3.	Rückzug in die Privatsphäre: Der Inselcharakter der Wohnung ....	196
4.	Ursachen der Vereinsamung .....	196
5.	Vereinsamungsprobleme in jedem Lebensalter .....	199
6.	Freizeitgeselligkeit: Zwischen small talk und Kälte der Ungebundenheit .....	200
7.	Vertreibt das Fernsehen die Vereinsamung? .....	204
8.	„Allein – in bester Gesellschaft?“ Folgen und Folgerungen .....	206
9.	Wege aus der Vereinsamung .....	209

<b>II.</b>	<b>Langeweile</b> .....	212
1.	Die abendländische Tradition der Langeweile .....	212
2.	Schleichende Zeitkrankheit .....	214
3.	Assoziationen zu einem problemgeladenen Begriff .....	217
4.	Wo und wie Langeweile entsteht .....	218
5.	Was die Menschen dabei empfinden .....	219
6.	Wie die Menschen darauf reagieren .....	220
7.	Gefahr der Medikalisierung und Therapie .....	222
8.	Langeweile als Gewaltpotential .....	223
9.	Von der Psychologie zur Politik der Langeweile .....	225
<b>III.</b>	<b>Streß</b> .....	228
1.	Millionäre an Zeit? .....	228
2.	Vom Streß, ein Freizeitkonsument zu sein .....	229
3.	Rastlos nach Feierabend: „Freizeitstreß“ .....	231
4.	Die Reaktionen .....	232
5.	Die Ursachen .....	233
6.	Zukunftsaussichten: Mehr Streß als Ruhe .....	235
7.	Freizeitstreß als Dauerstreß .....	235
8.	Empfehlungen zum Abbau von Freizeitstreß .....	238
<b>IV.</b>	<b>Gesundheitsgefährdung</b> .....	240
1.	Hautverletzungen .....	240
2.	Reisekrankheiten .....	243
3.	Sportunfälle .....	245
4.	Die Ursachen .....	249
5.	Mehr Information, Aufklärung und Eigenverantwortung .....	251
6.	Gesundheitsbezogene Freizeitberatung als Präventivmaßnahme .....	252
7.	Macht Freizeit krank? .....	253
<b>D.</b>	<b>Freizeit und Lebensqualität</b> .....	255
<b>I.</b>	<b>Lebensqualität als Schlüsselbegriff der politischen und wissenschaftlichen Diskussion</b> .....	257
<b>II.</b>	<b>Dimensionen der Lebensqualität</b> .....	261
1.	Lebensqualität in der Freizeit .....	261
2.	Lebensqualität als individuelle Komponente. Widersprüchliches auf der Gefühlsebene .....	265
3.	Lebensqualität als soziale Komponente. Was der Mensch zum Wohlfühlen braucht .....	271
<b>III.</b>	<b>Lebensqualität als Freizeitzufriedenheit</b> .....	273
1.	Was zum Wohlfühlen in der Freizeit gehört .....	273
2.	Was Lebensqualität in der Freizeit bedeutet .....	275

3.	Die Freizeitwirklichkeit: Mehr Erlebniskonsum als Lebenserfüllung .....	276
<b>IV.</b>	<b>Freizeit und Lebensqualität in Deutschland .....</b>	<b>278</b>
1.	Die ungleiche Verteilung der Lebenszufriedenheit in Deutschland.....	278
2.	Hauptursachen für Unzufriedenheit und Verdrossenheit .....	279
3.	Lebensqualität in der Freizeit. Eine Aufgabe der Gesellschaftspolitik .....	281
<b>V.</b>	<b>Lebensqualität durch Lebenssinn .....</b>	<b>283</b>
<b>E.</b>	<b>Grundfragen und Grundlagen der Freizeitwissenschaft .....</b>	<b>285</b>
<b>I.</b>	<b>Freizeit als Gegenstand sozialwissenschaftlicher Forschung....</b>	<b>287</b>
1.	Freizeitforschung seit den 20er Jahren .....	287
2.	Qualitative und quantitative Freizeitforschung .....	288
3.	Methoden der qualitativen Freizeitforschung.....	292
4.	Identitätskrise in den 60er und 70er Jahren.....	294
4.1	Ideologische Prämissen .....	294
4.2	Minderheitenforschung .....	296
4.3	Stagnation der Begriffsbildung .....	298
<b>III.</b>	<b>Forschungskonzepte der Freizeitwissenschaft .....</b>	<b>300</b>
1.	Freizeitwissenschaft als Zeitbudgetforschung .....	300
2.	Freizeitwissenschaft als Lebenszeitforschung .....	302
3.	Freizeitwissenschaft als Lebensstilforschung.....	306
4.	Freizeitwissenschaft als Zukunftsforschung.....	308
<b>IV.</b>	<b>Freizeitwissenschaft als neue Spektrumswissenschaft .....</b>	<b>310</b>
<b>V.</b>	<b>Freizeitwissenschaft als interdisziplinäre Grundlagenforschung .....</b>	<b>312</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>317</b>