

# Inhalt

<b>Vorwort zur 4. Auflage</b>	13
<b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	15
<b>Vorwort zur 1. und 2. Auflage</b>	16

## **A Psychologie und Soziologie des Freizeitverhaltens**

<b>I Freizeiterleben zwischen Wunsch und Wirklichkeit</b>	19
1 Fantasiereise zum Phänomen Freizeit	19
2 Sehnsüchte und Wunschvorstellungen	21
3 Zwischen Klischee und Konflikt	23
4 Subjektives Verständnis von Freizeit	25
5 Freizeit ist nicht gleich Freisein	27

## **II Empirische Daten zur Freizeit**

1 Freizeit in früheren Jahrhunderten	28
2 Freizeit in der Industrialisierungsphase	30
3 Die vier Zeitäsuren der Freizeitentwicklung	32
4 Freizeitbegriff	35
5 Freizeitumfang	36
5.1 Objektive Daten	36
5.2 Subjektive Einschätzung	38
5.3 Ursachen der Diskrepanz	39
6 Freizeit als Medienzeit	42
6.1 Buchleser	43
6.2 Zeitungsleser	45
6.3 Radiohörer	46
6.4 TV-Zuschauer	46
6.5 PC-Nutzer	49
6.6 Internet-User	49
6.7 Viewer	53
7 Exemplarische Freizeitprofile	53
7.1 Sportler	54

7.2	Computerfreak	54
7.3	Heimwerker	55
8	Freizeitrituale	56
9	Zwangsfreizeit: Zur Problematik von Arbeitslosen	57

## **B Freizeit in verschiedenen Lebenslagen und Lebensphasen**

<b>I</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Familien und Verheirateten</b>	61
1	Neue Lebensformen	61
2	Konsum oder Kind	66
3	Kinderlose Doppelverdiener	69
4	Konzentration auf die Kleinfamilie	71
5	Sehnsucht nach Ruhe und Muße	72
6	Der typische Feierabend	75
7	Der misslungene Feierabend	78
8	Der gelungene Feierabend	80
9	Das typische Wochenende	80
10	Das gelungene Wochenende	83
11	Das misslungene Wochenende	84
12	Freizeitaktivitäten-Profil von Familien	85
<b>II</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Frauen im Vergleich zu Männern</b>	89
1	Die Rolle der Frau in der modernen Gesellschaft	89
2	Leitbild Frau im sozialen Wandel	90
2.1	Die „Neue Frau“	90
2.2	Von der Hausfrau zur Familienmanagerin	91
2.3	Unterschiedliche Lebenswelten	93
3	Das Freizeitbudget. Repräsentative Ergebnisse zum Faktor Zeit	95
3.1	Wieviele Freizeit Frauen wirklich haben	95
3.2	Wie Frauen den Umfang ihrer Freizeit bewerten	96

3.3	Zum Beispiel Samstagstätigkeiten. Im Zeitvergleich von drei Jahrzehnten	97
3.4	Haushaltsarbeiten und Freizeitbeschäftigungen im Zeitvergleich	100
4	Das Freizeiterleben von Frauen aus psychologischer Sicht	103
4.1	Rollenspezifische Einflussfaktoren	103
4.2	Berufstätigkeit und Hausfrauendasein	104
4.3	„Rücksicht nehmen müssen.“ Freizeit in der Partnerschaft	105
4.4	„Nur für die Kinder da sein“. Freizeit in der Familie	107
4.5	„Endlich für sich ganz allein“. Freizeit in der nachelterlichen Phase	108
4.6	„Wieder gebunden sein“. Freizeit im Ruhestand	109
4.7	„Dann sitzt man da“. Freizeit bei Partnerverlust	109
5	Das Freizeitverständnis von Frauen. Ergebnisse von Repräsentativbefragungen	110
5.1	Was Frauen als Freizeit empfinden	110
5.2	Was Freizeit für Frauen bedeutet	112
6	Das Freizeitverhalten von Frauen. Zwischen Klischee und Wirklichkeit	113
6.1	Was Frauen als „typisch weibliches“ und „typisch männliches“ Freizeitverhalten ansehen	113
6.2	Was Frauen und Männer in der Freizeit wirklich tun	114
6.3	Worauf Frauen in der Erziehung von Töchtern und Söhnen Wert legen	115
7	Die Freizeitzufriedenheit von Frauen	118
7.1	Welche Faktoren die Freizeitzufriedenheit von Frauen bestimmen	118
7.2	Wie zufrieden Frauen mit ihrer Freizeit sind	119
7.3	Freizeitbenachteiligung von Frauen	120
8	Die Freizeitkompetenz von Frauen. Chancen für die Zukunft	122
8.1	Aus der Sicht von Frauen und Männern	122
8.2	Der Einfluss der Frauen auf das künftige Freizeitgeschehen	124
9	Die sanfte Karriere als Lebensziel	127
10	Die neue Balance von Yin und Yang	128

<b>III</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation von Singles und Alleinlebenden</b>	<b>130</b>
1	Begriffsbestimmung und Lebensgefühl	130
2	Single-Typologisierung	133
3	Das Freizeitverhalten der Singles	135
4	Die psychosozialen Folgen des Single-Daseins	137
5	Lebensgefühl von Alleinlebenden	139
6	Single-Ideologie und Alleinlebenden-Wirklichkeit	141
7	Zwischen Kontaktzwang und Konsumstress	143
8	Flüchtigkeit der Beziehungen	145
9	Zukunftsängste und Wunschvorstellungen	147
10	Freizeitalltag von Alleinlebenden	148
	10.1 Der Feierabend	148
	10.2 Das Wochenende	150
	10.3 Der Urlaub	153
11	Freizeitverhalten nach soziodemografischen Merkmalen	155
	11.1 Unterschiede nach Geschlecht / Alter / Wohnort / Bildung / Einkommen / Beruf	155
	11.2 Alleinlebende und Verheiratete im Vergleich	159
	11.3 Unterschiede im Feierabendverhalten	162
	11.4 Unterschiede im Wochenendverhalten	163
<b>IV</b>	<b>Lebens- und Freizeitsituation der älteren Generation</b>	<b>164</b>
1	Immer älter. Die Folgen der demografischen Entwicklung	164
2	Ab in die Vergreisung? Das Defizitmodell der älteren Generation ist überholt	167
3	Deutschland wird grau. Die Lebenserwartung nimmt kontinuierlich zu	169
4	Am besten mehrere Leben leben. Die Drei-Generationen-Gesellschaft überlebt sich	171
5	Die Ruheständler werden immer jünger. Der Ruhestand muss neu definiert werden	173
6	Die Erwartungen von Berufstätigen an die nachberufliche Lebensphase	176
7	Freizeit im subjektiven Empfinden von Ruheständlern	179

8	Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand	180
9	Individuelle Übergangsstrategien	183
10	Vorschläge zur Erleichterung der Übergangsprobleme	184
11	Das Freizeiterleben verändert sich	185
12	Alltag im Ruhestand	187
	12.1 Das alltägliche Freizeitverhalten	187
	12.2 Der typische Ruhestandstag	188
	12.3 Der gelungene Ruhestandstag	189
	12.4 Der misslungene Ruhestandstag	190
13	Die Diskrepanz zwischen Erwartungen und Wirklichkeit	191
14	Die Beziehungen zum ehemaligen Beruf	192
15	Die Erfahrungen mit Senioren-Programmen	195
16	Lebenszufriedenheit und Wünsche an die Zukunft	198
17	Zusammenfassung	199
	17.1 Die soziodemografischen Unterschiede	199
	17.2 Die große Sehnsucht	200
	17.3 Das bescheidene Glück	201
	17.4 Die psychosozialen Veränderungen	201
	17.5 Für ein Drittel wird die Freizeit im Ruhestand zum existentiellen Problem	205
18	Plädoyer für ein neues Leitbild	205

## C Psychosoziale Probleme der Freizeit

I	Vereinsamung <small>DESANĒLPEŠ</small>	208
1	Massenvereinsamung	208
2	Kontakte ohne Verbindlichkeit	209
3	Der Inselcharakter der Wohnung	211
4	Ursachen der Vereinsamung	212
	4.1 Mangel an Arbeit <small>NEPOSTATEŠ</small>	212
	4.2 Mangel an Freizeitinteressen	213
	4.3 Mangel an Akzeptanz	213
	4.4 Mangel an Vertrauen	213
	4.5 Mangel an Wohlwollen	214

5	Vereinsamungsprobleme in jedem Lebensalter	214
6	Freizeitgeselligkeit zwischen small talk und Kälte der Ungebundenheit	216
7	Fernsehen „vertreibt“ die Vereinsamung	218
8	Allein – in bester Gesellschaft?“	220
9	Wege aus der Vereinsamung	223
<b>II</b>	<b>Langeweile</b>	226
1	Die abendländische Tradition der Langeweile	226
2	Schleichende Zeitkrankheit	228
3	Assoziationen zu einem problemgeladenen Begriff	232
4	Wo und wie Langeweile entsteht	234
5	Was die Menschen dabei empfinden	235
6	Wie die Menschen darauf reagieren	235
7	Gefahr der Medikalisierung	237
8	Langeweile als Gewaltpotential	239
9	Von der Psychologie zur Politik der Langeweile	240
<b>III</b>	<b>Stress</b>	243
1	Millionäre an Zeit?	243
2	Vom Stress, ein Freizeitkonsument zu sein	244
3	Rastlos nach Feierabend	246
4	Die Reaktionen	247
5	Die Ursachen	248
6	Zukunftsaussichten: Mehr Stress als Ruhe	250
7	Freizeitstress als Dauerstress	251
8	Empfehlungen zum Abbau von Freizeitstress	254
<b>IV</b>	<b>Gesundheitsgefährdung</b>	256
1	Hautverletzungen	256
2	Reisekrankheiten	258
3	Sportunfälle	261
4	Die Ursachen	264

5	Mehr Information und Aufklärung	266
6	Mehr Präventivmaßnahmen	267
7	Förderung der Freizeitmedizin	268
<b>D</b>	<b>Freizeit und Lebensqualität</b>	
<b>I</b>	<b>Lebensqualität als Schlüsselbegriff der politischen und wissenschaftlichen Diskussion</b>	270
<b>II</b>	<b>Dimensionen der Lebensqualität</b>	273
1	Lebensqualität in der Freizeit	273
1.1	Historische Herleitung	273
1.2	Systematische Begründung	275
2	Lebensqualität als individuelle Komponente. Widersprüchliches auf der Gefühlsebene	279
3	Lebensqualität als soziale Komponente. Was der Mensch zum Wohlbefinden braucht	285
<b>III</b>	<b>Lebensqualität als Freizeitzufriedenheit</b>	287
1	Was zum Wohlfühlen in der Freizeit gehört	287
2	Was Lebensqualität in der Freizeit bedeutet	289
3	Die Freizeitwirklichkeit: Mehr Erlebniskonsum als Lebenserfüllung	292
<b>IV</b>	<b>Freizeit und Lebensqualität in Deutschland</b>	293
1	Die ungleiche Verteilung der Lebenszufriedenheit	293
2	Hauptursachen für Unzufriedenheit	293
3	Lebensqualität als Aufgabe der Gesellschaftspolitik	295
<b>V</b>	<b>Lebensqualität durch Lebenssinn</b>	296

<b>E</b>	<b>Grundfragen und Grundlagen der Freizeitwissenschaft</b>	
<b>I</b>	<b>Freizeit als Gegenstand sozialwissenschaftlicher Forschung</b>	298
1	Freizeitforschung seit den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts	298
2	Qualitative und quantitative Freizeitforschung	300
3	Methoden der qualitativen Freizeitforschung	304
4	Identitätskrise in den sechziger und siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts	306
4.1	Ideologische Prämissen	307
4.2	Minderheitenforschung	309
4.3	Stagnation der Begriffsbildung	310
<b>II</b>	<b>Forschungskonzepte der Freizeitwissenschaft im 21. Jahrhundert</b>	312
1	Freizeitwissenschaft als Zeitbudgetforschung	312
2	Freizeitwissenschaft als Lebenszeitforschung	313
3	Freizeitwissenschaft als Lebensstilforschung	318
4	Freizeitwissenschaft als Zukunftsforschung	321
5	Freizeitwissenschaft als neue Spektrumswissenschaft	322
6	Freizeitwissenschaft als interdisziplinäre Grundlagenforschung	325
	<b>Literaturverzeichnis</b>	331