



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## **Freizeit und Erholung**

**Dittrich, Gerhard G.**

**Nürnberg, 1974**

### 0.1 Die Begriffe Freizeit und Erholung

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-80914](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-80914)

Tab. 1: Die Verwendung von Zeit für verschiedene Tätigkeiten in verschiedenen Ländern 1966 (durchschnittlicher Zeitaufwand pro Tag einer Woche für alle Erwachsenen in Stunden und Dezimalen von Stunden)

Kategorie	Land						
	Belgien	Frankreich	Ungarn	Polen	BRD	UdSSR	USA
Schlaf	8,6	8,8	8,2	8,1	8,6	8,1	8,2
Persönliche Pflege	0,7	0,9	1,0	0,9	1,0	0,8	1,0
Mahlzeiten	1,6	1,7	1,1	1,1	1,6	0,8	1,1
Arbeitszeiten	4,5	4,5	4,6	5,2	4,0	6,0	4,6
Arbeitsweg	0,4	0,4	0,3	0,6	0,3	0,6	0,3
Hausarbeit	2,6	2,9	2,2	2,7	3,0	2,4	2,2
Einkäufe	0,3	0,4	0,6	0,5	0,5	0,4	0,6
Versorgung von Kindern	0,3	0,6	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4
Fortbildung	0,3	0,2	0,1	0,3	0,2	0,6	0,1
Mitgliedschaft in Vereinen und Organisationen	0,2	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,3
Massenmedien	2,1	1,4	2,3	1,9	1,8	1,7	2,3
Geselligkeit	1,0	0,9	1,5	0,8	1,2	0,5	1,5
Spazierengehen	0,2	0,2	0,0	0,2	0,5	0,2	0,0
Sport (Aktiv)	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1
Hobbies	0,5	0,4	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3
Veranstaltungen	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1
Wegzeiten (außer für Beruf)	0,4	0,5	0,9	0,6	0,4	0,8	0,9
Sonstiges	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Summe	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0	24,0

Quelle: S. Szalai: "Über vergleichende quantitative Auswertung von Zeitbudgets." In: "Wissenschaftliche Zeitschrift der deutschen Hochschule für Körperkultur." Leipzig, Bd. 3, 1966

Es werden bereits Überlegungen angestellt, wie die zukünftige "freie Zeit" am effektivsten anzuordnen ist, damit ein Nutzenoptimum erreicht werden kann<sup>1)</sup>. Während in den europäischen Ländern in der Gegenwart eine Übergangsphase zu beobachten ist, die Struktur der Verwendung von Zeit an unterschiedlichen

<sup>1)</sup> Vgl. K. Füsslin, W. Köhl und W. Rabe: "Gedankenmodell für die Gestaltung der Freizeitlandschaft der Zukunft. Mainau - Preis 1970." Mondorf-Bonn, o.J., und H. Jürgensen: "Lohnwert, Wohnwert, Freizeitwert, Optimierungsparameter einer produktivitätsorientierten Regionalpolitik." In: "Schriftenreihe der Gesellschaft für Wohnungs- und Siedlungswesen." Hamburg 1966.



Tagen der Woche sich noch ständig im Wandel befindet, ist in den USA in dieser Hinsicht bereits eine gewisse Konsolidierung eingetreten<sup>1)</sup>.

Tab. 2: Zeitbudget der Bevölkerung zwischen 20 und 59 Jahren im Frühjahr 1954 in den USA<sup>1)</sup> (in Stunden)

Art der Aktivität	wochentags		samstags		sonntags	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Außerhalb des Hauses:						
An der Arbeitsstätte (Betrieb)	7,2	2,0	4,3	0,8	1,2	0,3
Verkehrsmittel	1,4	0,6	1,4	0,7	1,3	1,0
Einkaufen	0,1	0,4	0,3	0,8	0,1	-
Restaurant, andere Dienstleistungen	0,3	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1
Besuche bei Freunden und Verwandten	0,4	0,8	1,2	1,2	1,4	1,4
Kirchenbesuch, Clubs, Sport, Veranstaltung im Freien	0,3	0,4	0,6	0,4	1,4	1,1
Zwischensumme	(9,7)	(4,3)	(8,1)	(4,1)	(5,5)	(3,9)
Innerhalb des Hauses:						
Verschiedene Arbeiten im Haus	0,6	1,2	1,0	1,1	0,8	0,7
Hausarbeit	0,2	3,0	0,2	2,6	0,2	1,7
Kochen und Essen	1,2	2,5	1,2	2,5	1,3	2,5
Körperliche Hygiene	0,6	0,9	0,7	0,9	0,7	0,9
Lesen	0,8	0,8	0,9	0,9	1,1	1,1
Andere Freizeit	2,1	2,7	2,8	2,8	4,0	3,5
Zwischensumme	(5,5)	(11,1)	(6,8)	(10,8)	(8,1)	(10,4)
Schlaf und Ausruhen plus: Nichtstun	8,8	8,6	9,1	9,1	10,4	9,7
Summe der Freizeitbeschäftigungen	3,6	4,7	5,5	5,3	7,9	7,1

1) Berechnet nach Angaben aus einer Erhebung des Mutual Broadcasting Systems: "A Nationwide Study of Living Habits", vgl. S. De Grazia: "Of Time, Work and Leisure." New York 1962, S. 444

Quelle: E.K. Scheuch: "Soziologie der Freizeit." S. 762

1) Vgl. E.K. Scheuch: "Soziologie der Freizeit." In: R. König (Hrsg.): "Handbuch der empirischen Sozialforschung", Bd. 2, Stuttgart 1969, S. 762.



Es erscheint deshalb sinnvoll, für eine Darstellung der Verwendung von Zeit an verschiedenen Wochentagen einige Zahlen aus einer amerikanischen Studie heranzuziehen, um zu zeigen, wie die Entwicklung in einem weitentwickelten Industrieland aussehen kann.

Zwischen den untersuchten Tagen der Woche bestehen bei einigen Aktivitäten erhebliche Unterschiede. Deutlich wird vor allem, daß der Anteil der "Tagesfreizeit" am Wochenende, besonders am Sonntag, höher liegt als während der Woche, daß aber auch das "freie Wochenende" nicht reine "Freizeit" darstellt.

Tab. 3: Einstufung verschiedener Tätigkeiten als zur Freizeit gehörend (Bundesrepublik 1962)

Tätigkeiten	Antwortvorgaben			
	gehört zur Freizeit	teils/ teils %	gehört nicht dazu	keine Angabe
sich ausruhen/etwas schlafen	75	12	10	3
Gartenarbeit	39	28	28	5
Hausarbeit	11	15	68	6
Fernsehen	69	16	7	8
um die Schulaufgaben der Kinder kümmern	24	27	33	16
mit Nachbarn unterhalten	49	28	15	8
Besuche machen	69	22	5	4
mit der Familie zusammen sein	67	20	8	5
Allgemeinbildung verbessern	41	30	20	9
berufliche Weiterbildung	28	29	34	9
sich mit politischen Fragen beschäftigen	29	28	26	17
Einkaufsbummel	61	20	12	7
Einkaufen	22	22	50	6
Theater, Konzerte oder andere kulturelle Veranstaltungen	83	8	2	6
Vereinsleben	46	27	14	13
sich in Berufsverbänden und ähnlichen Organisationen betätigen	24	30	30	16
am kirchlichen Gemeindeleben teilnehmen	44	29	15	12

Quelle: Divo-Pressedienst, März 1963, S. 3



Es wurde bereits bei den zwei angeführten Tabellen einmal von "lebensnotwendigen" Tätigkeiten und zum anderen von "Freizeitbeschäftigungen" gesprochen und damit direkt oder indirekt vorausgesetzt, es stünde bereits fest, was unter "Freizeit" zu verstehen ist. Daß über die Zuordnung von Aktivitäten zu dieser "Freizeit" aber bei den Akteuren selbst unterschiedliche Auffassungen bestehen, zeigt Tab. 3.

Hier wird deutlich, daß es wahrscheinlich von der jeweiligen Rolle, von den sonstigen Tätigkeiten einer Person und unter Umständen auch dem weltanschaulichen Hintergrund abhängt, wann man welche Tätigkeiten als der Freizeit zugehörig bezeichnet. Wer z.B. körperliche Arbeiten verrichtet, wird vermutlich eher Zeitungslesen als Freizeitbeschäftigung bezeichnen als ein überwiegend geistig Arbeitender, der evtl. aus beruflichen Gründen Informationen sammelt.

Um einigermaßen sichere Anhaltspunkte über die Zurechnung einer Tätigkeit zur Freizeit gewinnen zu können, wird man also nicht umhin können, Gewichte zu verteilen, indem man Indexwerte bildet. Das Ergebnis einer solchen Berechnung zeigt Tab. 4. Zwar ist damit noch nicht eindeutig festgelegt, was zur "Freizeit" gehört, zumal nur eine beschränkte Anzahl von Tätigkeiten untersucht wurde; aber man gewinnt doch einen Eindruck, was "man gemeinhin" dem Bereich "Freizeit" zurechnen könnte. Fragt man nunmehr aus einer anderen Richtung, nämlich wozu freie Zeit unbedingt verwendet werden sollte und wozu sie eigentlich nicht da ist, dann rundet sich das Bild weiter ab (Tab. 5).

Die freie Zeit sollte danach unbedingt verwendet werden für private Angelegenheiten, zur Erholung und zwar vor allem nach Gutdünken. Wenn irgendwelche Verpflichtungen kultureller, politischer, gesellschaftlicher oder sonstiger Art erkennbar werden, z.B. der notwendige Ausgleich zur Berufsarbeit, von dem das Individuum ja selbst Nutzen hat, dann werden diese Verwendungsarten nur noch beschränkt den "Freizeittätigkeiten" zugerechnet.

Untersucht man zusätzlich die Definitionsversuche in der Literatur, dann ist eine Dreigliederung erkennbar:

1. Freizeit abgesetzt von "produktiver Zeit", also der Zeit für Arbeit zur Gewinnung des Lebensunterhalts;
2. Freizeit abgesetzt von "reproduktiver Zeit" (zum Schlafen, Ausruhen, Essen, zur Körperpflege);



3. Freizeit abgesetzt von "Rollenerwartungen und Sachzwängen", d.h. als verhaltensbeliebige, private Zeit, ausgefüllt mit "Muße", Teilnahme am "Freizeitsystem", Zerstreuung und "Nichtstun"<sup>1)</sup>.

Tab. 4: Eindeutigkeit der Zurechnung von Tätigkeiten zur Freizeit aufgrund von Indexbildung der Ergebnisse von Auswahlfragen (Bundesrepublik 1962)<sup>1)</sup>

Tätigkeiten	Indexwert
Eindeutig zur Freizeit gehörend:	
Theater, Konzert oder andere kulturelle Veranstaltungen	+ 81
sich ausruhen, etwas schlafen	+ 65
Besuche machen	+ 64
Fernsehen	+ 62
sich mit der Familie beschäftigen	+ 59
einen Einkaufsbummel machen	+ 49
Überwiegend noch der Freizeit zugerechnet:	
mit Nachbarn unterhalten	+ 34
sich am Vereinsleben beteiligen	+ 32
am kirchlichen Gemeindeleben teilnehmen	+ 29
seine Allgemeinbildung verbessern	+ 21
Nicht der Freizeit zugehörig:	
Gartenarbeit	+ 11
um die Schulaufgaben der Kinder kümmern	+ 9
sich mit politischen Fragen beschäftigen	+ 3
sich beruflich weiterbilden	- 6
sich in Berufsverbänden oder anderen Organisationen betätigen	- 6
Das Gegenteil von Freizeit sind:	
Einkaufen	- 28
Hausarbeit	- 57

<sup>1)</sup> Ein "Kontrapositionsindex", gebildet durch Abzug der negativen Nennungen ("Gehört nicht zur Freizeit") von den positiven ("Gehört zur Freizeit").

Quelle: Divo-Pressedienst, März 1963

<sup>1)</sup> Vgl. (auch zum folgenden) V.Graf Blücher: Stichwort "Freizeit". In: W. Bernsdorf (Hrsg.): "Wörterbuch der Soziologie", 2. Auflage. Stuttgart 1969, S. 307f.



Tab. 5: Verwendung von Freizeit

	Freizeit sollte unbedingt verwandt werden	nein, nicht Freizeit
		%
für private Angelegenheiten	74	8
zur Erholung	87	6
zur Fortbildung und Entfaltung der Persönlichkeit	39	21
um nach eigenem Belieben verfügen zu können	81	6
zum körperlichen und geistigen Ausgleich zur Berufsarbeit	56	15
für Verpflichtungen gegenüber Gesellschaft und Staat	22	40
zur Erfüllung von persönlichen Interessen und Wünschen	78	6
um zu tun und zu lassen, was man selbst für richtig hält	84	6

Diese Dreigliederung gilt allerdings nur für die Freizeit industriegesellschaftlichen Ursprungs, die im allgemeinen als Komplementärbegriff zu pflichtgebundenen Tätigkeiten verstanden wird. Untersucht man nämlich die Einschätzung der Begriffe Arbeit und Freizeit in der Sozialgeschichte, dann zeigt sich, daß in der Antike Arbeit als persönlichkeitschädigend betrachtet wurde und erst die soziologischen Begleiterscheinungen der Christianisierung eine Aufwertung der Arbeit bewirkten ("ora et labora"), die dann in der Nach-Reformationsepoche zum Selbstwert wird. Muße wird damit zum Müßiggang und daraus hervorgehend wird gefordert, daß auch die Freizeit "sinnvoll gestaltet" werden sollte, daß irgend ein "erkennbares Ziel" ein "sinnvolles Ergebnis der Tätigkeit" in der Freizeit vorhanden sein solle. Dies um so mehr, als die "Selbstverwirklichung in der Arbeit" durch den Prozeß der Arbeitsleistung nicht mehr vollziehbar sei. Die Freizeitbeschäftigung soll also den Ersatz bilden für "Werte zur Persönlichkeitsbildung", die durch die Arbeit oft nicht mehr gewährt werden. Solche mehr oder weniger bewußten "Sinngewinnungen" für Handlungsweisen sind vermutlich in Übergangsphasen für die "Orientierung" des Menschen ganz brauchbar, aber gedanklich sicher nicht immer im voraus zu vollziehen. Oft werden daher einfache "Ritualisierungen" und "Gewohnheiten", die sich im Laufe der Zeit gebildet haben, nachträglich rationalisiert und bewußt gemacht. Wenn man dann gerade einmal nichts sichtbar Sinnvolles tut, das der "Entfaltung" oder "Zerstreuung" dient, dann geschieht dies eben zur Erholung von der Arbeit; oder für die Arbeit, wie dies die alten Arbeitswertlehren forderten.



Welches Gewicht die einzelnen Sinngebungen auch immer besitzen mögen, es scheint sich herauszukristallisieren, daß der Bereich Freizeit nicht mehr als "Sinn des Lebens" oder als Gegensatz zur Arbeit empfunden wird, sondern als autonomer Lebensbereich, der sich zum großen Teil mit der "Privatsphäre" zu decken scheint.

Interessant wäre es, an dieser Stelle einmal die Situation des "Gammlers" zu untersuchen. Hat er Freizeit, und wann könnte dies sein? Wovon sollte er sich erholen? So merkwürdig es klingen mag, auch vom "Nichtstun" ist Erholung notwendig, nämlich z.B. durch Arbeit.

Im Gegensatz zum Begriff "Freizeit", der kaum negativ - also als Gegensatz zu irgend etwas - abgegrenzt werden kann in voller Obereinstimmung mit der Realität, gibt es zum Begriff "Erholung" einigermaßen feste Vorstellungen. Man spricht einmal von Erholung in Form einer teilweisen oder vollständigen Wiederherstellung der individuellen Kräfte eines Menschen durch biochemische Prozesse. Dies kann geschehen im Anschluß an eine Krankheit oder eine sonstige Anstrengung des menschlichen Organismus, die zur Erschöpfung, Ermüdung usw. geführt haben. - Wenn heute bereits Messungen zu diesem Problem vorgenommen werden, muß man sich allerdings klar darüber sein, daß man nur die Symptome erfaßt und nicht die Ermüdung bzw. Erholung selbst.

Zum anderen scheint man sich inzwischen darüber einig zu werden, daß Ermüdung und Erholung nicht rein biochemische Prozesse sind, sondern daß auch eine psychische Seite des Problems vorhanden ist. Den Ausführungen Lomows<sup>1)</sup> ist zu entnehmen, daß für jede Tätigkeit des Menschen eine Organisation der psychischen und physischen Funktionen erforderlich ist, die nur eine bestimmte Zeit aufrechterhalten werden kann. Die Dauer hängt vom Verhältnis der vorhandenen Leistungsfähigkeit zur geforderten Leistung, von der Komplexität der erforderlichen "Organisation", von der Motivation des Individuums und von vorhandenen Störfaktoren (z.B. Lärm, Hitze) ab. Den Zerfall der Organisation der psychophysischen Funktionen kann man als Ermüdung bezeichnen.

Wurden die im Organismus vorhandenen Kräfte bei der Tätigkeit nur teilweise verbraucht, dann genügt meist eine "Umorganisation", z.B. eine Pause, in der

---

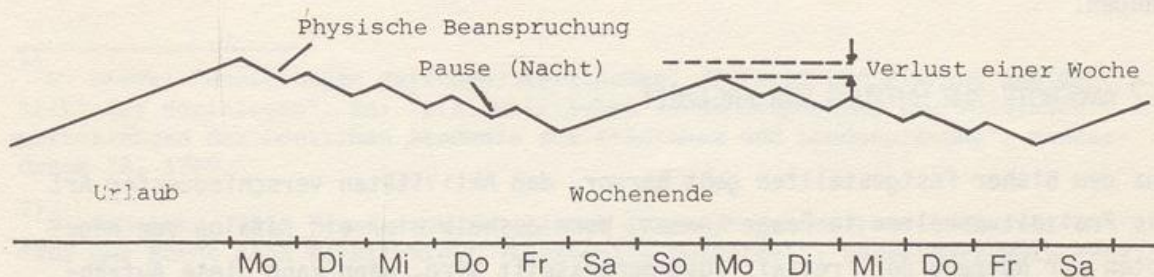
<sup>1)</sup> B. F. Lomow: "Ingenieurpsychologie". Berlin 1964. Vgl. auch G. Franke: "Arbeitspsychologie". Vorlesung an der Universität Erlangen-Nürnberg im Sommersemester 1969.



man etwas anderes tut, um danach weiterarbeiten zu können. Die notwendige "Erholungspause" wird manchmal sogar als erste Kategorie von Freizeit genannt. Wenn man nach einer Pause auch weiterarbeitet, so werden dennoch nicht mehr so viele Energien bereitgestellt wie ursprünglich. Erstens wurde bereits ein Teil der Gesamtleistungsfähigkeit für die Tätigkeit verbraucht, zum anderen werden ständig Energien für die Organisation des "Wachseins" und für mitlaufende Tätigkeiten verbraucht. So kommt es schließlich dazu, daß ein stärkerer Wechsel in der Gesamtsituation als Erholung notwendig wird, nämlich der "Feierabend" als zweite Kategorie von Freizeit und schließlich der Schlaf als völlige Umorganisation der psycho-physischen Funktionen. Daß die Arbeitspause und der Feierabend nicht ausreichen als Phasen der Umorganisation bzw. Erholung, wird heute von der Medizin als sicher erachtet. Möglicherweise könnte ein gesteigerter Bedarf an Erholung auf die wachsende Komplexität (und damit den steigenden Energieaufwand) der Organisation von psycho-physischen Funktionen zurückgeführt werden. Die steigende "Belastung" erfordert schließlich eine weitere Erholung durch biochemische Prozesse bzw. Umorganisation in Form der Wochenendfreizeit (der dritten Kategorie von Freizeit). Nach Ansicht von Medizinern reicht diese aber noch immer nicht aus, da auch am Wochenende nicht mehr der volle Umfang der ursprünglichen Leistungsfähigkeit erreicht wird. Eine vierte Kategorie von Freizeit ist notwendig für die Erholung, nämlich der Jahresurlaub von mehreren Wochen, in dem eine noch stärkere Umorganisation der psycho-physischen Funktionen erreicht und von einseitiger Belastung Ausgleich gefunden werden kann.

Es ergibt sich etwa eine "Rhythmik der Erholung", wie sie in Abb. 1 dargestellt ist<sup>1)</sup>.

Abb. 1: Rhythmik der psycho-physischen Erholung



1) Vgl. auch L. Czinki: "Konsequenzen aus der Freizeitentwicklung für die Erholungsplanung". In: "Der Landkreis, Zeitschrift für kommunale Selbstverwaltung", 8 - 9, 1969, S. 264.



Im Zusammenhang mit dieser Rhythmik sind eventuell auch zwei weitere Kategorien von Freizeit zu sehen. Die Freizeit der Kindheit, in der man Gelegenheit erhält, sein Leistungspotential aufzubauen, und die Freizeit des Alters, in der man häufig nur noch Erholung von Tätigkeiten benötigt, die nicht mehr dem Erwerb der materiellen Grundlage dienen.

Nach diesem empirischen und theoretischen Abriß ist zu konkretisieren, was für die vorliegende Untersuchungsaufgabe "Freizeit" und "Erholung" bedeuten sollen. Mit den Fragen der beiden städtebaulichen Datenerfassungen 1968 und 1969 wurden Aktivitäten angesprochen, die "gemeinhin" als Freizeitbeschäftigung verstanden werden, ohne daß der Befragte "akademische" Überlegungen anzustellen hätte. Es bleibt ungeklärt, inwieweit die Tätigkeiten von den Befragten als zur Freizeit gehörig betrachtet wurden. Durch die Überschrift "Einige Fragen über Nachbarschaft und Freizeitgestaltung" im Fragebogen der Datenerfassung 69, war jedoch der Themenkreis angesprochen.

Für die weitere Behandlung des Materials wurde von der Abgrenzung zu den dargestellten drei Gegensätzen von Freizeit ausgegangen. Es wurde also Freizeit betrachtet als Handlungsspielraum außerhalb der Berufsarbeit, über den nach persönlichen Wünschen und durch eigene Gestaltung bei einem Minimum an Verpflichtungen verfügt werden kann. Ob die untersuchten Aktivitäten auch der Erholung dienen, war mit den gestellten Fragen nicht zu klären. Geht man jedoch davon aus, daß sich Erholung, wie beschrieben, durch einen Wechsel in der Tätigkeit vollzieht, dann ist "Erholung" in den meisten Fällen den gefragten Aktivitäten "immanent". Man sollte sich allerdings klar darüber sein, wie vage diese Aussage über "eine potentiell in den Aktivitäten enthaltene Erholung" ist, solange dazu keine klärenden Untersuchungen (z.B. Messungen) vorgenommen worden sind. Dem Tenor der Untersuchungsaufgabe entsprechend wurde auf das Freizeitverhalten im Urlaub und auf die Freizeit des Alters und der Kindheit nicht näher eingegangen.

## 0.2 ANGEBOTE ZUR NUTZUNG DER FREIZEIT

Aus dem bisher Festgestellten geht hervor, daß Aktivitäten verschiedenster Art als Freizeitverhalten in Frage kommen. Wenn deshalb hier ein Katalog von Angeboten zur Nutzung der Freizeit zusammengestellt wird, dann kann diese Aufzählung nur eine Anregung für den Planer darstellen, in seinen Überlegungen zur Gestaltung eines "Wohnbereichs" eine Reihe von möglichen Bedürfnissen zu berücksichtigen. Die für die einzelnen Kategorien (z.B. Wohnräume, Balkon, Garten usw.) zusammengestellten Aktivitäten sind keineswegs vollständig, sondern