



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Freizeit und Erholung

Dittrich, Gerhard G.

Nürnberg, 1974

4.1 Freizeit und Erholung

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

4. ZUSAMMENFASSUNG DER ERARBEITETEN THESEN UND PLANUNGSHINWEISE

4.1 FREIZEIT UND ERHOLUNG

- I. Freie Zeit im positiven Sinn (nicht z.B. Arbeitslosigkeit) für große Teile der Bevölkerung ist eine Erscheinung in hochindustrialisierten Gesellschaften, wenn man davon ausgeht, daß nicht nur für das Existenzminimum gearbeitet wird, sondern daß durch die Erwerbstätigkeit zusätzlich die wirtschaftliche Grundlage des einzelnen ausgeweitet wird.
 - Freizeit ist jedoch dabei nicht allein abgesetzt von "produktiver Zeit", d.h., von der Zeit, die für Arbeit zur Gewinnung des Lebensunterhalts verbraucht wird.
 - Sie ist ebenfalls abzusetzen von der "reproduktiven Zeit" (zum Schlafen, Ausruhen, Essen, zur Körperpflege).
 - Schließlich wird von einer Mehrheit auch diejenige Zeit nicht als "frei" bezeichnet, die der Erfüllung von "Rollenerwartungen" und "Sachzwängen" dient, wie es z.B. Elternpflichten und notwendige Hausarbeit sind.
 - Man könnte also Freizeit als Handlungsspielraum außerhalb der Berufsarbeit bezeichnen, über den nach persönlichen Wünschen und durch eigene Gestaltung bei einem Minimum an Verpflichtungen verfügt werden kann.
- II. Erholung kann als gegenläufiger Prozeß zur Ermüdung, also zum Abbau physischer und psychischer Kräfte, verstanden werden.
 - Physische Erholung erfolgt durch biochemische Regeneration des Kräftepotentials.
 - Psychische Erholung geschieht zusätzlich durch Umorganisation der psychophysischen Funktionen, d.h. durch Wechsel in der Tätigkeit.
 - Die "rein" physische Erholung (z.B. Schlafen, Ausruhen) wird von vielen nicht als Tätigkeit betrachtet, die zur Freizeit zu rechnen ist.
- III. Was jeweils zur Freizeit gezählt wird, hängt ab von der Rolle des einzelnen, von seinen sonstigen Tätigkeiten, unter Umständen auch vom weltanschaulichen Hintergrund des einzelnen und seiner Gesellschaft. Während in westlichen Gesellschaften Freizeit vor allem für private Angelegenheiten, zur Erholung und vor allem "nach Gutdünken" verwendet werden soll (z.B. gelten nicht die berufliche Weiterbildung oder Tätigkeiten in Organisationen und Verbänden als Freizeitbeschäftigungen), sind etwa in der Sowjetunion gerade Ausbildung und Einsatz für die Gesellschaft positiv bewertete

und zu fördernde Tätigkeiten in der Freizeit. In westlichen Gesellschaften wird Freizeit nicht mehr als "Sinn des Lebens" oder als "Gegensatz zur Arbeit" empfunden, sondern als autonomer Lebensbereich, der sich zum großen Teil mit der Privatsphäre zu decken scheint.

IV. Freizeit ist erforderlich

- in der Kindheit, in der man Gelegenheit erhält, sein Leistungspotential aufzubauen (auch davon braucht der Mensch Freizeit und Erholung);
- im Lebensabschnitt der beruflichen Tätigkeit als
 - a) Tagesfreizeit
 - b) Wochenendfreizeit
 - c) Freizeit im Urlaub;
- im Alter, in dem man ebenfalls Erholung benötigt von den oft recht beschwerlich werdenden Tätigkeiten der Lebensführung, wenn auch der Erwerb der materiellen Lebensgrundlage oft nicht mehr erforderlich ist.

V. Für den Bereich Freizeit steht im Durchschnitt bislang etwa ein Achtel bis ein Sechstel der gesamten Tageszeit (24 Stunden), d.h. 3 bis 4 Stunden, zur Verfügung. Dabei ist der Anteil der Freizeit an der Tageszeit am Wochenende, besonders am Sonntag, am größten (7 bis 8 Stunden am Sonntag).

- Wenn man eine derzeitige wöchentliche Arbeitszeit von 40 Stunden und einen Jahresurlaub von 20 Tagen zugrunde legt, so ergibt das:
einen Anteil der täglichen Freizeit von 31 % an der Gesamtfreizeit,
einen Anteil der Wochenendfreizeit von 52 % an der Gesamtfreizeit,
einen Anteil der Urlaubsfreizeit von 17 % an der Gesamtfreizeit.
- Fragt man, wo diese Freizeit verbracht wird, dann ergibt sich, daß im Durchschnitt etwa
72 % zu Hause oder in der Wohnungsnähe,
18 % als Wochenenderholung und
17 % als Erholung im Urlaub
verlebt werden. Dies zeigt, welche Bedeutung der Wohnung, der Siedlung und der Stadt zukommt.

4.2 PLANUNGALTERNATIVEN UND ÜBERGEORDNETE GESICHTSPUNKTE

- I. Dem Planer stellen sich unterschiedliche Probleme bei der Konzeption von Freizeiteinrichtungen, je nach der Ausgangssituation und Aufgabenstellung. Er muß entscheiden, welche Einrichtungen erforderlich sind für eine
 - neue Stadt