

# 1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

**Univ. Prof. Dr. Reinhold Popp**

These 1: In unserem Jahrhundert ist das Lebenszeitbudget um ein Drittel gewachsen. Doch dieser Zeitgewinn macht Angst.

Das ausklingende 20. Jahrhundert wird vielleicht als „Jahrhundert der Freizeit“ in die Geschichte eingehen. Mit der – nicht zuletzt auch gesundheitspolitisch begründeten – Verlängerung der statistischen Lebenszeit von ca. 440.000 Stunden um 1900 bis zu den heutigen 670.000 Stunden ist nämlich auch eine umfassende Verschiebung der Lebenszeitnutzung von der berufsorientierten hin zur freizeitorientierten Zeitgestaltung verbunden.

Heutzutage werden nur mehr höchstens 10 Prozent (!) des Lebenszeitbudgets dem Beruf gewidmet! Diese radikalen quantitativen und qualitativen Veränderungen im Bereich des individuellen und des gesellschaftlichen Zeitbudgets werden im Hinblick auf ihre Bedeutung für Lebensqualität und Gesundheit vom Großteil der Bevölkerung, aber auch von den gesellschaftlichen Steuerungsinstanzen, erheblich unterschätzt.

Tiefenpsychologisch betrachtete ließe sich die Frage stellen, welche Ängste wohl hinter diesem kollektiven Verdrängungsvorgang stecken?

These 2: Mangelnde „Freizeitwertorientierung“ und allzu einseitige „Berufswertorientierung“ können der Gesundheit schaden

Obwohl wir also mehr als 90 Prozent unserer Lebenszeit außerhalb des Berufes gestalten, beziehen sich Lebensglück und Lebenszufriedenheit der meisten Menschen auf Erfolg und Anerkennung in der Berufswelt.

Dieser Widerspruch zwischen zeitbudgetärer Realität einerseits und mentalen Deutungsmustern andererseits verhindert vielfach die Entwicklung eines „ganzheitlich“ orientierten Lebensstils im Spannungsfeld zwischen den eher zweckrationalen Anforderungen des Berufslebens und den eher kommunikativ-kreativ orientierten Herausforderungen des Privat- und Freizeitlebens.

Eine allzu einseitige „Berufswertorientierung“ schadet auch unserer Gesundheit: sowohl somatisch als auch psychosozial. Dies wird übrigens spätestens in der nachberuflichen Lebensphase, die immerhin mindestens ein Viertel der Lebenszeit ausmacht, besonders deutlich.

These 3: Freizeitbildung und Freizeitpolitik sind Voraussetzungen für Lebensqualität und Gesundheit

Aus den Thesen 1 und 2 läßt sich ableiten, dass eine weitere Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität unverzichtbar auf das Gelingen von Freizeitbildung und Freizeitpolitik angewiesen ist:

Freizeitbildung muss sich im Sinne eines lebenslangen Lernens auf den Erwerb von vielfältigen Kompetenzen für einen selbstorganisierten, selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Umgang mit dem jeweils zur Verfügung stehenden Zeitbudget beziehen. Nicht zuletzt im Hinblick auf eine bio-psycho-sozial qualitätsvolle Seniorenphase ist Freizeitbildung auch präventive Gesundheitsarbeit.

Freizeitpolitik (auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene) muß viel stärker als bisher die Rahmenbedingungen für die (auch gesundheitspolitisch so bedeutsame) Vielfalt freizeitbezogener Infrastruktur schaffen und vor allem die derzeit noch isolierten und parzellierten kulturellen, sportlichen, erholungs- und wellnesorientierten, unterhaltungs- und geselligkeitsorientierten,... Angebote im Sinne eines vernetzten „Freizeit-Entwicklungsplans“ koordinieren. In diesem Sinne ist Freizeitpolitik immer auch prophylaktisch orientierte Gesundheitspolitik.

*Univ. Prof. Dr. Reinhold Popp; ist Co-Leiter des Ludwig Boltzmann-Instituts für angewandte Freizeitwissenschaften, Salzburg/Wien*